Le LIVRE DE CUISINE DE LA METROPOLITAN



METROPOLITAN LIFE INSURANCE COMPANY
BUREAU-CHEF CANADIEN—OTTAWA

LIVRE DE CUISINE
DE LA
METROPOLITAN



LA CUISINE demande du soin, de l'intelligence, de la bonne volonté et de la connaissance des appareils. Vous devez posséder l'économie de nos grand'mères et la science du chimiste moderne; cela signifie des expériences sans gaspillage; cela signifie l'application anglaise, l'art français et l'hospitalité arabe.—**Ruskin.**



METROPOLITAN LIFE INSURANCE COMPANY

UNE SAINE nourriture est le principe du bien-vivre. Le problème de donner à la famille des aliments tout à la fois nourrissants et capables d'exciter l'appétit, est très difficile. Ce livre est donc écrit dans le but d'aider la bonne ménagère à résoudre l'éternelle question: "Qu'aurons-nous pour dîner ce soir?" Nous espérons que vous le trouverez aussi agréable qu'utile.

Un livre qui va de pair avec celui-ci est *L'Approvisionnement Alimentaire de la Famille*. Il indique comment faire votre marché et préparer vos menus de façon économique. Un exemplaire vous sera envoyé sur demande.

METROPOLITAN LIFE INSURANCE COMPANY

TABLE DES MATIERES

Les Aliments que Nous Mangeons

ETRE BIEN nourri ne signifie pas seulement l'abondance —il faut les aliments voulus. Pour se bien nourrir il faut un régime de diète bien balancé. Il faut une quantité libérale de fruits et de légumes verts parce qu'ils soutiennent le corps, forment le sang et les os, règlent les intestins et donnent de la vigueur.

La viande, le poisson, le lait, le fromage, les oeufs, et les haricots et pois secs, qui font les muscles et réparent les tissus, doivent aussi trouver une place dans la diète. La science nous apprend que la viande en petites quantités est nécessaire dans la diète hygiénique. Les enfants ne doivent pas manger de viande plus qu'une fois par jour, de même aussi pour les adultes.

Nous avons besoin d'aliments qui produisent de la chaleur et de l'énergie tels que le sucre, la mélasse, les sirops et les confitures, les amidons que l'on trouve dans les céréales ou dans les grains, dans le pain, les mélanges de farine et les légumes farineux.

Les matières grasses qui se trouvent dans l'huile, le beurre, la crème, les viandes grasses et les noix, doivent être mangées.

Quelques Suggestions Utiles

Il est préférable d'acheter des aliments propres dans des magasins propres.

L'achat en grandes quantités est plus économique.

Les aliments doivent être gardés proprement et couverts.

Le lait et la crème doivent toujours être couverts et tenus dans une glacière.

La laitue doit être enveloppée dans un sac de toile à fromage et mise dans la glacière avant de vous en servir.

Enlevez le papier qui enveloppe la viande et le poisson avant de les mettre dans la glacière.

Enveloppez le fromage dans un linge propre humecté de vinaigre et mettez-le dans une place bien fraiche et sèche.

Tamisez la farine, avant de la mesurer.

La moutarde ainsi que la poudre à pâte se déposent au fond du récipient, il faudra donc bien les remuer avant de les mesurer.

Ecrasez bien les morceaux de sel et de sucre avant de les mesurer.

Pour épaissir, une cuillerée à soupe d'amidon de maïs (cornstarch) vaut un oeuf.

Un oeuf égale la moitié d'une cuillerée à thé de poudre à pâte.

LES MESURES DANS LES RECETTES DE CE LIVRE SONT UNIES

TABLE DES MESURES ET DES POIDS

2 tasses de beurre	égalent	1 livre
4 tasses de farine (à pâtisserie)	"	1 "
2 tasses de sucre granulé	"	1 "
2⅔ tasses de sucre en poudre	"	1 "
3½ tasses de sucre de confiseur	"	1 "
2⅔ tasses de cassonade	"	1 "
1⅞ tasse de riz	"	1 "
4½ tasses de farine de Graham	"	1 "
3⅞ tasses de farine de blé entier	"	1 "
4⅓ tasses de café	"	1 "
2 tasses de viande hachée fin	"	1 "
9 gros oeufs	"	1 "
1 carré de chocolat Baker	"	1 once
3 cuillerées à thé	"	1 cuillerée à soupe
16 cuillerées à soupe	"	1 tasse
2 cuillerées à soupe de beurre	"	1 once
4 cuillerées à soupe de farine	"	1 "

TEMPERATURE DU FOUR

Doux—250° à 350° Fahrenheit.
Modéré—350° à 400° Fahrenheit.
Chaud—400° à 450° Fahrenheit.
Très chaud—450° à 500° Fahrenheit.

Ouvrez une clef du four à moitié, pour un feu doux.
Ouvrez les deux clefs à moitié pour un four modére.
Ouvrez les deux clefs grandes ouvertes pour un four chaud.

BOISSONS

CAFE

Le café doit être acheté en petites quantités, fraîchement rôti et moulu bien fin pour l'usage de la famille. Quand on use du café moulu bien fin, la couleur et l'arôme en sont meilleurs. Beaucoup de cuisines sont équipées d'un moulin à café, ce qui permet de moudre le café au fur et à mesure qu'on en a besoin. Le café moulu doit être gardé dans des boîtes de fer blanc parce qu'il perd très vite son arôme et son goût.

CAFE FILTRE

1 tasse de café finement moulu
6 tasses d'eau bouillante

Mettez le café dans un filtre et versez lentement l'eau fraîchement bouillie dessus. Retirez le filtre avant de servir. Si vous désirez du café plus fort mettez une cuillerée et demie à soupe de café pour chaque tasse d'eau, plutôt que de refiltrer.

CAFE POUR LE DEJEUNER

4 bonnes cuillerées à soupe de café finement moulu
4 tasses d'eau froide
½ blanc d'oeuf

On met généralement, deux cuillerées à soupe, ou une cuillerée à soupe bien pleine de café, par tasse. Mélangez le blanc d'oeuf au café sec, ajoutez l'eau froide et amenez au point d'ébullition. Laissez bouillir pendant trois minutes. Enlevez du feu, laissez infuser pendant cinq minutes et filtrez au tamis

NOTA.—Gardez toujours l'intérieur de la cafetière très propre, car le café absorbe très vite les odeurs et les arômes. Ebouillantez toujours la cafetière avant de vous en servir. Les cafetières en verre ou en émaillé sont préférables à celles en métal.

CAFE GLACE

Préparez un café fort. Emplissez les verres à moitié de glace pilée, puis remplissez de café. Sucrez et ajoutez de la crème si on le désire.

THE

Servez-vous toujours d'eau fraîchement bouillie pour faire le thé. Ceci est très important parce que l'eau qui n'est pas assez bouillante ne développe pas le plein arôme de cette boisson. Ebouillantez une théière en faïence, mettez-y le thé, allouant une cuillerée à thé pour chaque tasse d'eau fraîchement bouillie; versez l'eau bouillante dessus; remettez le couvercle; laissez infuser de trois à cinq minutes sans bouillir; servez de suite. Il est préférable de filtrer le thé de ses feuilles. Vous pouvez vous servir de boules de thé et préparer dans les mêmes proportions. Placez la boule de thé dans la tasse et versez dessus l'eau fraîchement bouillie. Enlevez la boule de thé après une ou deux minutes, suivant la force requise.

CACAO

La règle générale est 2 cuillerées à thé de cacao, ¼ de tasse d'eau, 1 cuillerée à thé de sucre et ¾ de tasse de lait pour chaque tasse de cacao

désirée. Faites bouillir l'eau et le cacao ensemble jusqu'à ce que le tout épaississe; ajoutez le sucre; agitez jusqu'à ce que le cacao soit dissoût; ajoutez le lait et faites bouillir une minute.

CHOCOLAT

Prenez ½ carré de chocolat, 1 cuillerée à soupe de sucre et 2 cuillerées à soupe d'eau chaude pour chaque tasse. Brisez le chocolat en petits morceaux, ajoutez-y l'eau chaude et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit délié; ajoutez le sucre; remuez jusqu'à ce qu'il soit dissoût. Ajoutez 1 tasse de lait chaud, puis la vanille. Faites cuire pendant cinq minutes au bain-marie. On peut y ajouter de la crème fouettée.

PUNCH AUX FRUITS

4 tasses d'eau chaude
2 tasses de sucre
1 petite boîte d'ananas en morceaux
Jus de 3 citrons
Jus de 4 oranges
1 bouteille de soda

Préparez un sirop avec l'eau et le sucre et faites bouillir quinze minutes, laissez refroidir, ajoutez les fruits et le soda. Servez très froid.

LIMONADE AU GRAPE-JUICE

Jus de 3 citrons
⅓ de tasse de sucre
2 tasses de grape-juice
Assez d'eau glacée pour 1 pinte

Mélangez les ingrédients dans l'ordre indiqué. Refroidissez pendant une demi-heure. Dans chaque verre mettez une tranche de citron, ayant soin d'enlever les graines. Cette quantité sera suffisante pour six verres à eau ou dix-huit verres à punch.

CEREALES

Comme aliments les céréales sont très importantes et peu coûteuses. Les céréales bouillies ou autres plats de céréales servis avec du lait pour le petit déjeuner font un repas d'une grande valeur. Il est bon de toujours avoir plusieurs variétés de céréales sous la main pour faire un changement de temps à autre. En hiver, les préparations de maïs et d'avoine sont préférables. La farine de maïs, la farine d'avoine, le riz et le hominy sont meilleur marché que les céréales qu'on vend préparées pour le petit déjeuner. Les céréales sont riches en amidon et doivent être bien cuites.

Céréales avec fruits.—Comme variété, les céréales peuvent être cuites avec des dattes bien lavées, des raisins ou des abricots ou des pêches sèches. Des tranches, ou morceaux de pommes fraîches, de pêches, ou de poires peuvent être ajoutées pendant les dernières trente minutes de la cuisson. Les céréales peuvent être mises dans des moules individuels et servies comme dessert.

Les céréales en compote peuvent être servies avec n'importe quel fruit qui a déjà été cuit ou avec des fruits frais; ou bien les céréales peuvent être cuites dans le jus de fruits ou dans le lait au lieu d'eau.

Céréales comme légumes.—Si vous avez des restes de céréales refroidis, tranchez-les et servez-les frits pour le lunch ou pour le souper. Les céréales cuites dans du bouillon ou avec de la viande et assaisonnées avec du sel, poivre et beurre peuvent être servies au lieu de pommes de terre.

REGLES GENERALES POUR LA CUISSON DES CEREALES

Servez-vous d'un bain-marie ou de deux casseroles, une plus grande que l'autre. Emplissez la plus grande, ou celle de dessous du bain-marie, ⅓ pleine d'eau et mettez l'eau qui doit servir aux céréales dans l'autre. Lorsque l'eau bout ajoutez le sel et les céréales assez lentement pour ne pas que l'eau s'arrête de bouillir et laissez bouillir dix minutes. Placez-la sur la partie inférieure du bain-marie contenant l'eau, couvrez et faites cuire à la vapeur. Si les céréales paraissent trop épaisses ajoutez de l'eau bouillante. Le gruau d'avoine, le hominy et toutes autres céréales grossières sont meilleures si elles ont trempé dans l'eau toute la nuit. Elles doivent être cuites dans l'eau dans laquelle elles ont trempées.

INDICATEUR ET DIRECTIONS POUR LA CUISSON DES CEREALES

	Eau	Céréales	Sel (cuillerée à thé)	
Avoine roulée.......	2½ tasses	1 tasse	1½	½ à 1 heure
Blé crevé...........	6 tasses	1 tasse	1	3 à 6 heures
Blé granulé..........	4 tasses	1 tasse	1	1 à 3 heures
Blé roulé...........	1½ tasse	1 tasse	1	1 heure
Farine de maïs......	6 tasses	1 tasse	1	3 à 6 heures
Gruau d'avoine......	4 tasses	1 tasse	1	3 heures
Hominy............	4 tasses	1 tasse	1	1 heure
Riz (à la vapeur)....	3 tasses	1 tasse	1	1 heure
Riz bouilli..........	8 tasses	1 tasse	1	25 à 30 minutes

(En se servant d'une marmite norvégienne (Fireless-cooker), les céréales peuvent être bouillies dix minutes au-dessus du feu pendant la soirée et mises dans la marmite norvégienne pour la nuit).

MELANGES DE FARINE

OBSERVEZ BIEN CES REGLES EN FAISANT LES PETITS PAINS

Mettez tous vos ustensiles et ingrédients nécessaires ensemble avant de commencer à travailler.

Passez la farine au tamis avant de la mesurer. Après-y avoir mélangé les ingrédients secs, passez encore au tamis afin de bien distribuer la poudre à pâte à travers la farine.

Mesurez le beurre et le saindoux, coupez et mettez dans les ingrédients secs avec un couteau. Si vous n'avez besoin que d'un peu de graisse, comme dans les muffins, vous pouvez la faire fondre.

Battez les oeufs dans un bol, ajoutez le liquide, ensuite versez-les graduellement dans les ingrédients secs et battez le mélange comme il faut.

Tous les ingrédients doivent être tenus froids autant que possible surtout le liquide et il est mieux de garder le beurre ou le saindoux au froid pour les biscuits ou la pâte feuilletée.

Manipulez la pâte le moins possible. Rouler ou manipuler de trop la rend glutineuse, dure et immangeable.

Mettez les petits pains dans un four dont la température varie de 350° F. à 450° F. Ils sont suffisamment cuits lorsqu'ils sont d'un brun doré, se rétrécissent des bords des plats ou que la pâte ne colle pas à un cure-dents avec lequel vous les aurez piqués au centre.

MUFFINS

2 tasses de farine
4 cuillerées à soupe de sucre
2 cuillerées à soupe de graisse
3½ cuillerées à thé de poudre à pâte
½ cuillerée à thé de sel
1 oeuf
1 tasse de lait

Passez les ingrédients secs au tamis. Battez l'oeuf, ajoutez-le au mélange et versez la graisse fondue et le lait. Graissez vos moules; emplissez-les aux deux-tiers. Cuisez dans un four modéré, pas plus de 350° F., pendant 25 minutes. Si vous le désirez, vous pouvez ajouter une tasse de baies, mais alors n'employez qu'une demi-tasse de lait.

MUFFINS A LA FARINE DE SON

1 tasse de farine
¾ cuillerée à thé de sel
3½ cuillerées à thé de poudre à pâte
2 tasses de son
3 cuillerées à soupe de sucre
1 oeuf
2 cuillerées à soupe de graisse fondue
1½ tasse de lait doux

Mélangez la farine, le sel et la poudre à pâte. Ajoutez le son à ces ingrédients secs, puis ajoutez à ce mélange, le lait, l'oeuf battu, le sucre et la graisse fondue. Faites une pâte épaisse mais humide. Faites cuire une demi-heure dans des moules beurrés, dans un four pas trop chaud.

GALETTES DE MAIS (BLE D'INDE)

¾ tasse de farine de maïs
1 tasse de farine
¼ tasse de sucre
4 cuillerées à thé de poudre à pâte
½ cuillerée à thé de sel
1 oeuf bien battu
1 tasse de lait
2 cuillerées à soupe de graisse fondue

Mélangez et passez les ingrédients secs au tamis; ajoutez l'oeuf bien battu, le lait et la graisse fondue, battez le tout. Faites cuire 20 minutes dans une tourtière peu profonde, graissée, dans un four modéré, 350° F. On peut se servir d'une tasse de lait sur au lieu de lait doux, se servant d'une demi cuillerée à thé de soda à pâte et seulement 2 cuillerées à thé de poudre à pâte.

BISCUITS A LA POUDRE A PATE

2 tasses de farine
4 cuillerées à thé de poudre à pâte
¾ cuillerée à thé de sel
¾ tasse de lait
2 cuillerées à soupe de graisse fondue

Mélangez et passez les ingrédients secs au tamis. Mêlez la graisse dans le mélange avec le bout des doigts, ou coupez-la avec un couteau. Ajoutez le lait graduellement pour obtenir une pâte molle. Servez-vous d'un couteau en mélangeant. Roulez sur une planche saupoudrée de farine. Pétrissez et étendez jusqu'à ce qu'elle soit d'un pouce d'épaisseur, coupez avec un couteau à biscuits passé dans la farine. Mettez-les près les uns des autres sur une tôle graissée et faites cuire 10 à 15 minutes dans un four chaud, 450° F. Si vous devez les préparer à la dernière minute, ajoutez assez de lait pour qu'il y en ait une tasse entière, mettez par cuillerées sur une tôle graissée ou dans des moules à muffins et faites cuire.

BISCUITS AU LAIT SUR OU AU SODA

2 tasses de farine	2 cuillerées à thé de graisse	¾ tasse de crème épaisse sure ou une quantité de lait sur pour faire une pâte molle
½ cuillerée à thé de soda	½ cuillerée à thé de sel	
2 cuillerées à thé de poudre à pâte		

Suivez les directions données pour les biscuits à la poudre à pâte.

CROQUIGNOLES AU LAIT DOUX

2 cuillerées à soupe de graisse	4 cuillerées à thé de poudre à pâte	½ cuillerée à thé de cannelle ou de muscade
1 tasse de sucre	1 cuillerée à thé de sel	
1 oeuf	1 tasse de lait	3 à 4 tasses de farine

Battez la graisse, ajoutez le sucre, le lait et l'oeuf bien battu. Ajoutez 3 tasses de farine mélangée et passée au tamis avec les ingrédients secs; ajoutez assez de farine en plus pour faire une pâte assez épaisse pour l'étendre. Coupez avec un couteau à peu près ⅓ de la pâte et mettez-la sur une planche saupoudrée. Pétrissez légèrement pour la rendre unie. Etendez jusqu'à ce qu'elle soit d'une épaisseur d'un quart de pouce. Coupez avec un couteau exprès passé dans la farine. Faites frire à peu près 2 minutes dans de la graisse profonde. Ils devraient bientôt remonter à la surface. Laissez-les brunir d'un côté, tournez et laissez brunir de l'autre côté. Tournez-les une fois seulement. Faites égoutter au-dessus de la graisse et ensuite sur un papier absorbant. Lorsqu'ils sont assez refroidis et prêts à servir, saupoudrez-les avec du sucre en poudre.

VOL-AU-VENT

1 tasse de farine	⅞ tasse de lait	½ cuillerée à thé de graisse ou de beurre fondu
¼ cuillerée à thé de sel	2 oeufs	

Mélangez le sel et la farine; ajoutez la moitié du lait; battez jusqu'à ce que le tout soit lisse. Ajoutez le reste du lait, les oeufs bien battus et la graisse ou le beurre fondu. Battez 2 minutes avec la batteuse à oeufs. Mettez dans des petits moules bien graissés et faites cuire 35 minutes dans un four chaud 500° F., jusqu'à ce qu'ils soient très enflés. Puis diminuez à 350° F.

De la viande à la sauce blanche ou des légumes peuvent être servis avec les vol-au-vent; ou bien des pruneaux fouettés, du blanc-manger ou de la crème au chocolat peuvent être mis dans les vol-au-vent.

SUGGESTIONS POUR FAIRE LES CREPES

Servez-vous d'une poêle à frire ou d'un gril. Graissez le gril, si c'est nécessaire (ceux en grès ou en aluminium ne doivent jamais être graissés). La graisse doit commencer à fumer avant la cuisson des crêpes. Si des grosses bulles se forment tout de suite sur le dessus des crêpes, votre gril est trop chaud.

Si le dessus des crêpes devient dur avant que la partie inférieure ne soit cuite, le gril n'est pas assez chaud. Ne tournez jamais les crêpes deux fois. Servez aussitôt qu'elles sont cuites.

CREPES OU GALETTES AU LAIT DOUX SUR GRIL

4 tasses de farine
¾ cuillerée à thé de sel
3 cuillerées à thé de poudre à pâte
1 cuillerée à thé de sucre
2 oeufs
1½ à 2 tasses de lait
2 cuillerées à soupe de graisse fondue

Mélangez tous les ingrédients secs et passez au tamis. Battez les oeufs, le lait et la graisse fondue ensemble. Ajoutez les ingrédients secs tamisés et battez à fond. Mettez le liquide dans un pot et versez sur le gril chaud et graissé.

CREPES AU LAIT SUR, SUR LE GRIL

4 tasses de farine
¾ cuillerée à thé de sel
1 oeuf
2 tasses de lait sur
1¼ cuillerée à thé de soda
1 cuillerée à soupe de graisse

Suivez les directions données pour les crêpes au lait doux.

CREPES AU MAIS (BLE D'INDE)

1½ tasse de farine
1 tasse de farine de maïs
4 cuillerées à thé de poudre à pâte
1½ cuillerée à thé de sel
2 cuillerées à soupe de graisse fondue
¼ tasse de sucre
1½ tasse d'eau bouillante
¼ tasse de lait
1 oeuf

Ajoutez la farine de maïs à l'eau bouillante et faites bouillir 5 minutes; versez dans un bol et ajoutez le lait et les ingrédients secs mélangés et passés au tamis, l'oeuf bien battu, la graisse fondue et battez le tout ensemble. Faites cuire comme les crêpes ordinaires.

GAUFRES

1½ tasse de farine
3 cuillerées à thé de poudre à pâte
¼ cuillerée à thé de sel
2 cuillerées à soupe de sucre
1 tasse de lait
2 jaunes d'oeufs
2 cuillerées à soupe de graisse fondue
2 blancs d'oeufs

Mesurez, mélangez et passez les quatre premiers ingrédients au tamis; ajoutez le lait graduellement, ensuite les jaunes d'oeufs et la graisse fondue, mélangez à fond. En dernier, mettez les blancs d'oeufs battus très durs, dans la pâte. Faites cuire dans un fer à gaufres bien graissé.

PAIN ROTI

PAIN ROTI BEURRE

Coupez du pain rassis en tranches d'une épaisseur d'un quart de pouce, mettez-les sur un gril et placez-les à une certaine distance du feu, afin qu'elles puissent sécher graduellement et brunir à volonté, et étendez le beurre. Si l'on entasse les rôties et qu'on les laisse ainsi, elles s'amollissent très vite. Il faut les servir tout de suite.

PAIN ROTI A LA CREME

Faites tremper des tranches de rôties dans la sauce à la crème (Voir à la page 29). Versez la sauce qui reste sur les rôties et servez chaudes.

PAIN ROTI A LA FRANCAISE (PAIN DORE)

1 oeuf légèrement battu
¼ cuillerée à thé de sel
5 tranches de pain
1 tasse de lait doux
2 cuillerées à soupe de sucre
De la graisse pour le gril

Mêlez ensemble le sel, le sucre et le lait à l'oeuf légèrement battu; trempez-y les tranches de pain et faites-les cuire sur une tôle bien graissée; faites brunir d'un côté, tournez et faites brunir de l'autre côté. Servez avec du sirop d'érable ou de la gelée. Elles font un bon dessert servies avec de la compote aux fruits.

PAIN ROTI A LA CANNELLE

Du pain un peu rassis
Beurre
1 cuillerée à thé de cannelle
1 tasse de sucre granulé

Mélangez ensemble la cannelle et le sucre et transvasez dans un saupoudroir. Coupez le pain en tranches ayant ¼ pouce d'épaisseur, enlevez les croûtes et faites rôtir vivement pour qu'elles soient molles au centre. Beurrez généreusement; agitez le mélange de cannelle dessus, mettez ensemble en paires et coupez en triangles. Placez dans un four chaud pour une minute ou deux et servez sur une serviette de table dans une assiette chaude.

PAIN ET MELANGES DE PAIN

LE PAIN ET LA MANIERE DE LE PREPARER

1o—Tous les ustensiles dont vous vous servez doivent être d'une propreté absolue et ébouillantés avant de vous en servir.

2o—Faites bouillir le liquide, ajoutez le sel, le sucre et la graisse; laissez refroidir jusqu'à ce qu'il soit tiède.

3o—Mélangez le levain avec ¼ tasse de liquide tiède, vous servant de levain suivant le temps nécessaire au procédé. Si vous vous servez de levain sec, mélangez-le avec un peu de liquide tiède et de farine plusieurs heures avant de l'ajouter à la pâte.

4o—Ajoutez le mélange de levain au liquide tiède.

5o—Passez la farine au tamis, allouant 3 à 4 tasses pour chaque tasse de liquide. Ajoutez la moitié de la farine au mélange liquide et battez à fond. Ajoutez encore de la farine pour obtenir une pâte, vous servant d'un couteau, jusqu'à ce qu'en y touchant, la pâte ne colle pas au doigt. Un pétrisseur économise du temps et du travail. Mettez la pâte sur une planche légèrement saupoudrée de farine; pétrissez-la en poussant la pâte dans les paumes des mains et en la tirant en avant avec les doigts. En pétrissant servez-vous d'aussi peu de farine que possible sur la planche et sur les mains. Continuez jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique au toucher. Il faut de 15 à 20 minutes avec les mains et environ 3 minutes avec le pétrisseur. Le pain sera très fin si on le pétrit à fond.

6o—Mettez la pâte dans un bol, couvrez hermétiquement, mettez-la dans un endroit tiède (pas chaud) et laissez monter jusqu'au double de son volume. La fermentation peut se faire pendant la nuit ou pendant le jour suivant la quantité de levain employé. Pendant la fermentation, la température ordinaire doit être maintenue de 68 à 75 degrés F. La durée de la fermentation dépend de la température de la chambre; le procédé peut être hâté en augmentant la température de 75 à 88 degrés F.

7o—Pétrissez de nouveau et formez les pains; divisez la pâte en autant de parties qu'il y a de tasses de liquide dans le mélange. Mettez dans les moules à pain, si vous désirez une croute brun foncé badigeonnez avec du lait écrémé ou de la graisse fondue.

8o—Couvrez et laissez fermenter dans un endroit chaud jusqu'à ce que le volume soit doublé.

9o—La cuisson est aussi importante que le mélange du pain. La température du four dépend aussi de la grosseur des pains. Si vous n'avez pas de thermomètre dans votre four, essayez votre four en mettant une cuillerée à thé de farine d'un quart de pouce d'épaisseur sur le bord d'un verre à gelée, et laissez-le cinq minutes dans le four. Si la farine brunit la température du four doit être entre 400 à 425 degrés F.

Dix minutes après que la cuisson est commencée, la chaleur devrait être diminuée graduellement. Le temps de la cuisson du pain est généralement divisé en quarts. Le premier quart, le pain lève; le deuxième, il commence à brunir; le troisième, il finit de brunir et au quatrième, la cuisson est complète et le pain se rétrécit des bords du moule. Faites cuire les pains de 50 à 60 minutes.

10o—Laissez refroidir les pains sur un support disposé de telle manière que l'air puisse circuler librement autour de chaque pain.

PAIN BLANC

1 tasse de lait échaudé	1½ cuillerée à thé de sel	1 pain de levain mélangé avec ¼ tasse d'eau tiède
1 tasse d'eau bouillante	1 cuillerée à soupe de sucre	6 tasses de farine
2 cuillerées à soupe de graisse		

Suivez les règles générales.

Pour faire du pain de pommes de terre, ajoutez au liquide 2 tasses de pommes de terre en purée. Ne mettez qu'une tasse de liquide et alors il faudra moins de farine.

PAIN AU BLE ENTIER OU PAIN DE SON

1 tasse d'eau bouillante
1 tasse de lait échaudé
⅓ tasse de mélasse
1 cuillerée à thé de sel
4⅔ tasses de farine de froment entier
2⅔ tasses de farine
¼ pain de levain mélangé avec ¼ de tasse d'eau tiède

Suivez les règles générales.

PAIN DE SEIGLE

On peut le faire suivant les instructions précédentes, en se servant de farine de seigle au lieu de farine de froment entier.

PETITS PAINS (ROLLS)

1 tasse d'eau bouillante
1 tasse de lait échaudé
4 cuillerées à soupe de sucre
1 cuillerée à thé de sel
3 cuillerées à soupe de graisse
6 à 8 tasses de farine
1 pain de levain mélangé avec ¼ tasse d'eau tiède

Suivez les directions comme pour le pain. Vous pouvez vous servir de pommes de terre en purée avec moins de liquide et de farine.

PETITS PAINS A LA "PARKER-HOUSE"

Modelez la pâte en biscuits, faites-les lever de nouveau et étendez à l'épaisseur d'un quart de pouce et, avec le manche d'un couteau plongé dans la farine, faites un pli au milieu de chaque biscuit; ou bien, étendez avec le rouleau à pâte pour lui donner une forme allongée. Badigeonnez la moitié de chacun avec de la graisse fondue, pliez et pressez une partie contre l'autre. Couvrez et laissez lever, faites ensuite cuire dans un four chaud pendant 12 à 15 minutes.

SOUPES

POT-AU-FEU

Pour préparer le pot-au-feu suivez ces directions:

1 livre d'os
1 livre de viande
1 pinte d'eau froide
½ tasse d'oignons tranchés
½ tasse de carottes
½ tasse de navets
1 cuillerée à thé de sel
6 grains de poivre
1 cuillerée à thé d'herbes fines
1 petite feuille de laurier
1 tige de persil
1 morceau de racine de céleri
4 clous de girofle

Des morceaux de viande bon marché comme le jarret, le cou ou des morceaux de viande tels que le bout d'un bifteck ou des restants de rôtis, peuvent servir pour le pot-au-feu. Coupez la viande en petits morceaux. Pour chaque livre de viande et d'os ajoutez une chopine d'eau. Mettez la viande et les os dans de l'eau froide salée. Laissez tremper une heure. Ensuite faites mijoter lentement à peu près 3 heures. Pendant la dernière heure de cuisson, ajoutez ½ à une tasse de légumes mélangés pour chaque livre de viande. Les herbes et les épices mélangées peuvent être mises dans une toile à fromage et laissées dans le bouillon aussi longtemps qu'on le désire. Enlevez l'écume du pot-au-feu à mesure qu'elle se forme, si vous désirez de la soupe claire.

SOUPE AUX POIS CASSES

1 tasse de pois cassés
3 pintes d'eau froide
½ oignon
Un cube de 4 pouces de lard salé
1 os de jambon
2 cuillerées à soupe de farine
2 cuillerées à soupe de graisse
⅛ cuillerée à thé de poivre
1½ cuillerée à thé de sel

Triez les pois et faites-les tremper toute la nuit; laissez égoutter; ajoutez l'eau froide, le lard, l'os de jambon et l'oignon. Mijotez 3 ou 4 heures, ou jusqu'à ce que les pois deviennent mous. Pressez à travers un tamis. Ajoutez à la soupe de la farine mélangée avec la graisse. Faites bouillir pendant 5 minutes en remuant constamment. Ajoutez l'assaisonnement. Déliez avec un peu de lait si la soupe est trop épaisse.

SOUPE A LA CREME AUX POMMES DE TERRE

4 pommes de terre de moyenne grosseur
½ oignon de moyenne grosseur
2 cuillerées à soupe de graisse
1 pinte de lait
2 cuillerées à soupe de farine
1 cuillerée à thé de sel
⅛ cuillerée à thé de poivre

Pelez les pommes de terre bien mince et faites-les cuire dans assez d'eau pour les couvrir jusqu'à ce qu'elles deviennent molles. Enlevez mais conservez l'eau. Pilez-les jusqu'à ce qu'elles soient sans grumeaux. Faites chauffer le lait au bain-marie avec l'eau des pommes de terre (à peu près une tasse), et l'oignon. Enlevez l'oignon et ajoutez-le aux pommes de terre. Faites fondre la graisse avec la farine. Ajoutez-les à la soupe chaude.

Assaisonnez et servez chaud. Deux cuillerées à soupe de persil coupé fin ajoutées au moment de la servir, la rendent plus appétissante.

CREME DE CELERI

3 tasses de céleri, coupé en morceaux d'un pouce
2 tasses d'eau bouillante
½ cuillerée à thé de sel
2 cuillerées à soupe de graisse
2 cuillerées à soupe de farine
2 tasses de lait
⅛ cuillerée à thé de poivre

Lavez et grattez le céleri et coupez-le en morceaux; ajoutez l'eau et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit bien mou et tendre; pressez dans la passoire. Faites chauffer le lait dans un bain-marie et ajoutez le lait au céleri. Faites fondre la graisse, ajoutez la farine et l'assaisonnement et ajoutez-les à la soupe.

CREME DE TOMATES

½ boîte ou 1 chopine de tomates
2 cuillerées à thé de sucre
¼ de cuillerée à thé de soda
1 cuillerée à thé de sel
Du poivre
1 pinte de lait
1 tranche d'oignon
¼ tasse de farine
¼ tasse de beurre

Faites cuire les tomates et le sucre, passez dans la passoire, ajoutez du soda et l'assaisonnement. Faites chauffer le lait dans le bain-marie avec une tranche d'oignon. Ajoutez la farine bien mélangée avec le beurre; faites cuire à fond. Enlevez l'oignon du lait. Mélangez et ajoutez les tomates au lait lentement, passez et servez tout de suite dans un plat chaud.

SOUPE AU MAIS (BLE D'INDE)

Du lard gras salé 1 par 3 pouces d'épaisseur
1 oignon tranché
4 pommes de terre tranchées à $\frac{1}{4}$ pouce d'épaisseur
1 boite de maïs en conserve
1 pinte de lait
8 biscuits secs
Sel et poivre

Coupez le lard en petits morceaux et laissez-le fondre dans une casserole sur un feu lent. Ajoutez l'oignon tranché et faites cuire cinq minutes sans laisser prendre au fond. Passez la graisse au tamis dans la casserole. Ajoutez les pommes de terre et 2 tasses d'eau bouillante à la graisse et faites cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient molles, puis ajoutez le lait et le maïs. Chauffez jusqu'à l'ébullition. Assaisonnez avec sel et poivre. Trempez les biscuits dans du lait froid. Servez avec les biscuits flottants sur la soupe.

SOUPE AU POISSON (CHOWDER)

2 tasses de morue émincée, ou de la morue fraiche
6 pommes de terre tranchées $\frac{1}{4}$ pouce d'épaisseur
1 chopine d'eau bouillante
1 oignon tranché
Du lard gras salé, 1 par 3 pouces d'épaisseur
1 cuillerée à soupe de sel
$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de poivre
1 pinte de lait
8 biscuits secs

Faites fondre la graisse, ajoutez l'oignon coupé et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit d'un brun clair, sans prendre au fond. Passez la graisse au tamis dans la casserole, ajoutez les pommes de terre et l'eau bouillante et faites cuire 10 minutes. Ajoutez le poisson et laissez mijoter pendant 20 minutes. Ajoutez le lait et les assaisonnements. Chauffez jusqu'à l'ébullition et servez avec les biscuits cassés et trempés préalablement dans du lait froid.

POISSONS

Le poisson contient la même valeur nutritive que la viande; il est non seulement délicieux mais de digestion facile et beaucoup moins dispendieux.

Comme le poisson à chair blanche est considéré plus facile à digérer que celui à chair rouge, il doit être choisi de préférence pour les invalides, les convalescents ou ceux qui souffrent de mauvaise digestion.

Choisissez un poisson dont les yeux et les ouïes sont clairs, les écailles luisantes, la chair ferme et qui n'ait aucune mauvaise odeur.

PREPARATION DU POISSON POUR LA CUISSON

Couvrez une planche ou la table avec du papier avant d'étendre le poisson. Enlevez les écailles en passant un couteau sur le poisson et raclant de la queue à la tête. Rinsez votre couteau de temps en temps.

Mouillez-vous les mains avant de toucher au poisson et l'odeur disparaîtra plus facilement. Trempez vos mains dans le sel pour empêcher le poisson de glisser et tenez-le par la queue. Si le poisson n'a pas été nettoyé au marché, faites une incision le long du dessous et grattez-le à fond, ayant soin de ne pas briser la membrane couvrant la cavité du poisson. Enlevez la tête si vous le préférez. Enlevez les nageoires avec des ciseaux. Lavez le dedans et le dehors avec de l'eau salée. Saupoudrez de sel s'il est pour le lendemain. Maniez le poisson soigneusement en le cuisant, parce que la chair se brise facilement et graissez bien tous vos ustensiles, la peau colle facilement lorsqu'elle est chauffée.

INDICATEUR POUR LA CUISSON DU POISSON

Au four—poisson épais, par livre........................10 à 15 minutes
Au four—poisson mince, par livre........................8 à 10 minutes
Bouilli—poisson épais, tel que le flétan, saumon, par livre.....15 minutes
Bouilli—poisson mince, tel que le turbot, par livre............8 minutes
Poisson frit—en tranches ou filets, par livre..............4 à 7 minutes
Poisson frit—éperlan ou truite..........................3 à 5 minutes

Lorsque le poisson se sépare facilement de l'arête, il est suffisamment cuit.

POISSON FARCI AU FOUR

Choisissez un poisson pesant de 2½ à 4 livres. Rôtissez avec la farce suivante:

1 tasse de mies de pain (ou biscuits secs) ou moitié l'un et l'autre	¼ tasse de graisse fondue	⅛ cuillerée à thé de poivre
	¼ cuillerée à thé de sel	Quelques gouttes de jus d'oignon
	⅛ cuillerée à thé de sel de céleri	¼ tasse d'eau

Mélangez les ingrédients dans l'ordre précité. Vous pouvez omettre l'eau si la farce doit être sèche. Trois cuillerées à soupe de sauce-tomates, du persil haché, des câpres, des cornichons ou des huîtres peuvent être ajoutés. Nettoyez et essuyez le poisson. Frottez l'intérieur avec du sel. Emplissez avec la farce préparée et cousez. Lardez votre poisson en coupant sur chaque côté du poisson des incisions à un pouce et demi l'une de l'autre, dans lesquelles vous placez des tranches de lard fumé ou du gras de lard salé. Arrosez de graisse fondue, saupoudrez de sel, de poivre et de farine. Ficelez en donnant au poisson la forme de la lettre "S" et placez dans une poissonnière à double fond. Arrosez le poisson toutes les 10 minutes lorsque la farine sera brunie. Faites cuire jusqu'à ce que la chair devienne ferme et se détache facilement de l'arête.

MORUE FUMEE GRILLEE (FINNAN-HADDIE)

Lavez le poisson à fond; laissez-le tremper une demi-heure dans l'eau froide, avec le côté de la peau en dessus; couvrez avec de l'eau qui mijote, mais qui n'est pas bouillante. Laissez reposer 15 minutes, égouttez soigneusement et essuyez bien; graissez et faites griller sur un feu lent pendant à peu près 15 minutes. Mettez dans un plat chaud, appliquez des morceaux de beurre et le jus d'un demi-citron. Servez tout de suite.

MAQUEREAU SALE GRILLE

Laissez tremper 12 heures dans l'eau froide, le côté de la peau en dessus. Egouttez et essuyez bien. Graissez, faites frire sur un gril graissé sur le côté de la peau, arrosant une ou deux fois avec du beurre. Mettez soigneusement sur un plat et versez le contenu d'une demi-tasse de sauce blanche (page 29) par dessus. Servez avec du persil haché bien fin.

BOULETTES DE MORUE

1 tasse de morue salée
2 tasses de pommes de terre
1 oeuf
1 cuillerée à soupe de beurre
$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de poivre

Lavez le poisson dans l'eau froide et mincez-le bien fin tenant le poisson dans l'eau tout le temps. Lavez, épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux, avant de les mesurer. Faites cuire le poisson et les pommes de terre ensemble dans l'eau bouillante jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites, égouttez et secouez au-dessus du feu; écrasez et battez à fond avec un pileur à pommes de terre. Ajoutez le beurre, le poivre et le sel si c'est nécessaire. Laissez refroidir un peu et alors ajoutez l'oeuf battu et battez jusqu'à ce que le mélange soit léger. Mettez une cuillerée à la fois dans une graisse profonde et chaude. Faites frire d'un beau brun, à peu près une minute. Faites égoutter sur un papier absorbant.

Le mélange pour les boulettes de morue peut être servi chaud sans frire, ou mis dans un plat graissé et bruni dans un four et servi comme plat cuit au four ou mis en petites galettes plates et sautées dans la lèchefrite. Autre genre de boulettes, préparez de la même manière, vous servant de deux oeufs bien battus. Cuisez comme une omelette.

MORUE OU AUTRE POISSON EMINCE AU GRATIN

1 livre de morue émincée
$1\frac{1}{2}$ tasse de sauce blanche
$1\frac{1}{2}$ tasse de pommes de terre en purée
$\frac{1}{4}$ tasse de croûtes de pain râpées et beurrées

Placez une couche de poisson et une de sauce et ainsi de suite alternativement dans un plat bien graissé. Couvrez avec les pommes de terre et les croûtes de pain. Mettez au four jusqu'à cuisson complète et que les croûtes de pain soient bien dorées. N'importe quelle sorte de poisson peut être émincé et préparé de cette manière. Des couches d'oignons bouillis ou de pois verts peuvent être ajoutées dans cette recette.

SAUMON EN BRIQUE

1 tasse de saumon émincé cuit
1 tasse de croûtes de pain rapées et trempées dans une tasse de lait ébouillanté
1 cuillerée à thé de sel
1 cuillerée à soupe de beurre
½ cuillerée à thé de jus d'oignon
2 jaunes d'oeufs battus
1 cuillerée à thé de jus de citron
2 blancs d'oeufs battus

Mélangez les ingrédients dans l'ordre précité ajoutant les blancs d'oeufs battus en dernier lieu. Versez le mélange dans un plat bien graissé et faites cuire dans un four modérément chaud ou à la vapeur. Servez avec une sauce blanche (page 29) ou avec celle qui suit.

SAUCE A POISSON

2 cuillerées à soupe de beurre
2 cuillerées à soupe de farine
1½ tasse de lait échaudé
½ tasse de liquide de poisson
2 cuillerées à soupe de jus de citron
1 jaune d'oeuf

Faites fondre le beurre, ajoutez la farine et faites chauffer graduellement. Ajoutez le liquide de poisson et le jus de citron juste avant de l'enlever du feu. Avant de servir, battez la sauce dans le jaune d'oeuf. Servez chaud. Une cuillerée à soupe de sauce aux tomates peut être ajoutée si vous le préférez.

HUITRES A L'ETUVEE

1 pinte d'huîtres
1 pinte de lait
¼ tasse de beurre
½ cuillerée à soupe de sel
⅛ cuillerée à soupe de poivre

Nettoyez les huîtres en les mettant dans une passoire et versant ¾ de tasse d'eau froide dessus. Otez soigneusement les morceaux d'écailles qui s'y attachent. Faites chauffer le liquide au point d'ébullition, passez à travers un morceau de toile à fromage double dans une passoire. Ajoutez les huîtres et faites cuire jusqu'à ce que les bords des huîtres commencent à se rétrécir. Ajoutez les huîtres et le liquide au lait bouillant; ajoutez le beurre et l'assaisonnement. Servez tout de suite.

Le paprika, le sel de céleri, le jus d'oignon, le persil, ou du macis peuvent y être ajoutés, au choix.

Pour la soupe aux huîtres, épaississez le lait vous servant d'une ½ cuillerée à soupe de farine pour chaque tasse de lait. Préparez de même que pour la sauce blanche.

VIANDES

La bonne viande de boeuf devient de couleur violette quand on la coupe, mais redevient aussitôt d'un rouge vif. Il faut qu'elle soit bien marbrée de graisse d'un blanc jaunâtre.

Le veau doit être rose; il est généralement moins ferme que le boeuf. S'il est trop jeune la viande sera pleine d'eau et molle.

Le mouton est d'un rouge moins vif, plus ferme et mélangé de jus graisseux blanc ou un peu jaunâtre.

L'agneau, qui est de saison entre les mois de mai et novembre, doit être d'un rose foncé, mais pas aussi ferme que le mouton.

Le porc doit être blanc. Il est moins ferme que le boeuf et mélangé de graisse molle.

Enlevez tous les papiers qui enveloppent la viande aussitôt après l'avoir reçue. Le papier absorbe le jus de la viande et, si elle reste trop longtemps enveloppée, elle absorbe le goût du papier. Avant la cuisson, essuyez bien la viande avec un linge humide, mais ne la mettez pas à tremper car l'eau fait sortir le jus. Mettez toujours la viande dans un endroit frais.

Un des principes fondamentaux de la cuisson est que la chaleur durcit les protéines.

Une haute température durcit la viande et la rend coriace; on ne doit en faire usage que pour faire une croûte ou pour roussir le dehors. C'est la meilleure manière de retenir le jus, et en employant une température plus basse pour compléter la cuisson, le produit ne sera ni coriace, ni indigeste.

Le broiement et le coupage aide à briser les tissus connectifs. Cependant ceci pourrait ouvrir les fibres fins et relâcher le jus. Si de la farine est broyée dans la viande, vous empêcherez le jus de s'échapper. La saveur naturelle des viandes coriaces s'obtient par une cuisson lente.

INDICATEUR POUR ROTIS (PAR LIVRE)

Agneau (bien cuit)	20 minutes
Boeuf, côtes (bien cuites)	12 à 15 minutes
Boeuf, côtes (saignantes)	8 à 10 minutes
Boeuf, ronde	10 à 12 minutes
Canard	20 à 25 minutes
Dinde (8 livres)	15 à 20 minutes
Mouton, Epaule de (farcie)	15 minutes
Mouton, Filet de (saignant)	8 minutes
Mouton, Gigot de (bien cuit)	15 minutes
Mouton, Gigot de (saignant)	8 minutes
Oie	18 à 20 minutes
Porc frais (bien cuit)	30 minutes
Poulet	15 minutes
Veau (bien cuit)	25 minutes

BOEUF

BIFTECK GRILLE DANS LA POELE

Enlevez le gras du bifteck, ainsi qu'une partie de l'os, si vous le désirez. Essuyez avec un linge humide. Chauffez la poêle jusqu'à ce qu'elle soit très chaude, ou jusqu'à ce qu'une fumée bleue s'élève. Frottez la surface de la poêle avec un peu de graisse. Mettez le bifteck dans

la poêle, le roussissant vivement sur un côté, ensuite sur l'autre le tournant toutes les 10 secondes. Après que les deux côtés sont roussis, réduisez la chaleur sous la poêle et faites cuire plus lentement. Faites brûnir le gras en tenant le bifteck sur le côté; ne laissez pas fondre le gras. Le bifteck doit être saignant lorsqu'il est bien brun et renflé. Si le bifteck est d'un pouce d'épaisseur, il faudra 8 minutes pour obtenir ce résultat. Si vous le voulez bien cuit laissez-le encore 15 minutes ou davantage.

BIFTECK A LA HAMBOURG

Hachez très fin une livre de boeuf maigre; assaisonnez avec beaucoup de sel, de poivre et quelques gouttes de jus d'oignon. Ajoutez ¼ tasse de lait graduellement; mélangez avec une fourchette et mettez sous forme de boulettes. Faites chauffer la poêle, frottez-la avec le gras de la viande et faites frire. Tournez les boulettes pendant la cuisson.

BIFTECK ROULE FARCI

1 livre de bifteck, du flanc, ou de la ronde ½ pouce d'épaisseur
2 ou 3 petits morceaux de graisse
1 oignon tranché
¼ tasse de carottes, coupées en cubes
1 tasse d'eau bouillante ou de bouillon

FARCE

1 tasse de mies de pain
2 cuillerées à soupe de beurre fondu
2 cuillerées à soupe de persil
½ cuillerée à thé de jus d'oignon
2 cuillerées à soupe de céleri haché
½ cuillerée à thé de sel
⅛ cuillerée à thé de paprika

Parez les bords du bifteck, couvrez de farce, roulez et ficelez. Mettez-le sur les oignons et les carottes dans la poêle et couvrez de graisse. Versez l'eau ou le bouillon dans la poêle couvrez bien et faites cuire pendant 20 minutes dans un four chaud, découvrez et faites cuire encore 30 minutes. Servez avec une sauce brune provenant du jus dans la poêle.

VIANDE EN CASSEROLE—SAUCE

Presque toutes les viandes coriaces peuvent être employées. Le faux-filet ou la partie basse de la ronde est préférable; essuyez la viande, rissolez dans la poêle ou dans une casserole. Lardez la surface de la viande si elle est maigre, ou vous pouvez faire cuire quelques tranches de lard salé avec la viande. Placez dans la casserole, ajoutez ½ tasse d'eau bouillante pour 2 livres de viande et couvrez bien. Faites cuire lentement jusqu'à ce que la viande devienne bien tendre et bien brunie, ajoutant seulement assez d'eau pour empêcher qu'elle ne prenne au fond. Assaisonnez lorsqu'elle est presque cuite. Servez avec une sauce brune faite avec le liquide resté dans la casserole. A la place de l'eau, des tomates tamisées peuvent être employées avec le rôti. Comme assaisonnement, ajoutez un morceau de feuille de laurier au sel et au poivre; du persil, un peu de clous de girofle; ou bien des tranches de carottes peuvent être cuites avec le rôti.

SAUCE

Pour chaque tasse de liquide, ajoutez graduellement 2 cuillerées à soupe de farine mélangée, jusqu'à ce qu'elle soit unie, avec une quantité égale d'eau froide. Faites cuire comme la sauce blanche. Passez dans la passoire.

VEAU

VEAU ROTI

Le cuissot de veau (la partie la plus épaisse de la cuisse) et la longe sont les meilleurs morceaux pour rôtir. Lorsque vous désirez un cuissot, il doit être désossé. Essuyez la viande, saupoudrez de sel et de poivre, farcissez et ficelez. Placez sur le gril dans une rôtissoire, saupoudrez la viande et le fond de la rôtissoire de farine et mettez des tranches de lard salé autour de la viande. Mettez dans un four chaud, 450° F., jusqu'à ce que la viande soit roussie, puis diminuez la chaleur. Faites cuire trois ou quatre heures dans un four modéré, arrosez toutes les quinze minutes avec le tiers d'une tasse de beurre fondu dans la moitié d'une tasse d'eau bouillante jusqu'à épuisement, ensuite avec le gras. Servez avec une sauce brune.

CROQUETTES DE VEAU

2 livres de veau
¼ livre de lard salé gras
2 cuillerées à thé de sel
½ cuillerée à thé de poivre
1 cuillerée à soupe de persil haché
1 cuillerée à soupe de jus de citron, si vous le désirez
½ tasse de mies de pain
2 cuillerées à soupe de sauce aux tomates
¼ tasse de lait
1 oeuf
1 oignon

Choisissez du veau maigre; enlevez la peau et la membrane, hachez fin avec le lard salé. Ajoutez les mies de pain, assaisonnez. Faites brunir l'oignon haché dans un peu de graisse, avant de l'ajouter. Battez l'oeuf légèrement, ajoutez-le ainsi que le lait et mélangez bien. Formez en pain et placez dans la rôtissoire, faites cuire deux heures dans un four lent et arroser souvent avec ¼ de tasse de graisse de lard. Il peut être servi chaud, avec le jus de viande ou une sauce aux tomates, ou bien servi froid.

ESCALOPES DE VEAU

2½ livres de veau (dans la rouelle)
Sel
Poivre
4 cuillerées à soupe de graisse ou de beurre
Mies de pain fines
1 oeuf
1 cuillerée à soupe d'eau

Essuyez la viande et coupez en portions individuelles, enlevez l'os, la peau et les membranes coriaces. Attachez les petits morceaux ensemble avec des cure-dents. Battez l'oeuf et l'eau pour que le blanc soit bien brisé mais pas léger. Roulez la viande dans les mies de pain bien assaisonnées, trempez dans l'oeuf et roulez encore dans la mie de pain. Faites fondre la graisse dans la poêle. Faites brunir les escalopes vivement sur les deux côtés. Versez la sauce sur les escalopes et couvrez, faites cuire une heure au-dessus d'un feu tempéré ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, les tournant de temps en temps.

SAUCE POUR LES ESCALOPES

2 cuillerées à soupe de graisse
¼ tasse de farine
½ cuillerée à thé de sel
1 cuillerée à thé de sauce "Worcestershire"
⅛ cuillerée à thé de poivre
1 chopine de bouillon, eau ou jus de tomates tamisées
2 cuillerées à soupe de persil haché, ou de jus de citron, ou de radis noir

Préparez telle que la sauce blanche.

ROGNONS A L'ETUVEE

1 livre de rognons
1 carotte
½ oignon moyen
2 tasses d'eau
2 cuillerées à soupe de farine
2 cuillerées à soupe de graisse

Grattez et tranchez la carotte, pelez et tranchez l'oignon et faites cuire ensemble dans deux tasses d'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Faites tremper les rognons pendant une heure dans de l'eau tiède. Egouttez, nettoyez et faites sécher. Saupoudrez de farine, tranchez et faites brunir dans la poêle avec la graisse. Enlevez les rognons de la poêle. Ajoutez la farine à la graisse et faites brunir. Ajoutez à ceci les deux tasses d'eau dans lesquelles les carottes et l'oignon ont cuit. Faites bouillir jusqu'à ce qu'ils épaississent. Ajoutez les rognons, l'oignon et la carotte. Assaisonnez avec sel et poivre. Faites cuire pendant trois minutes et servez.

FOIE

FOIE BRAISE

Prenez un foie de veau et attachez-le avec une brochette. Placez un petit morceau de lard gras ou de bacon sur le dessus et autour. Dans une casserole couverte, mettez un quart de tasse de carottes, un quart de tasse d'oignons et un quart de tasse de céleri, coupés en dés. Ajoutez ¼ de cuillerée à thé de grains de poivre, deux clous de girofle, un morceau de feuille de laurier et deux tasses d'eau ou du bouillon bruni. Couvrez bien et faites cuire lentement pendant deux heures, enlevant le couvercle pendant les vingt dernières minutes. Faites une sauce brune, en vous servant du liquide, et versez autour du foie en le servant.

AGNEAU ET MOUTON

AGNEAU OU MOUTON A L'ETUVEE

2 livres d'agneau ou de mouton
1 oignon
½ tasse de carottes
½ tasse de céleri
1 pinte de bouillon ou d'eau
6 pommes de terre
1 cuillerée à thé de sel
¼ cuillerée à thé de poivre

Coupez la viande en cubes de deux pouces d'épaisseur. Réservez les morceaux tendres de la viande. Placez les morceaux les plus coriaces et l'os dans l'eau froide ou dans le bouillon. Mettez sur un feu lent et faites chauffer graduellement jusqu'au point d'ébullition. Saupoudrez le reste de la viande avec de la farine et faites sauter dans la moëlle ou dans

le gras de lard et ajoutez à l'étuvée. Laissez mijoter pendant à peu près deux heures. Dans la même poêle faites frire l'oignon tranché, le céleri et la carotte coupée en carrés. Faites cuire jusqu'à ce que la viande et les légumes soient presque à point, alors enlevez les os, écumez le gras et ajoutez les pommes de terre qui ont déjà été bouillies pendant dix minutes et égouttées. Assaisonnez. Ajoutez de l'eau bouillante si c'est nécessaire. Dix minutes avant que les pommes de terre soient bouillies, ajoutez les boulettes (Dumplings). Faites épaissir la sauce après avoir enlevé la viande, les légumes et les boulettes.

BOULETTES (DUMPLINGS)

2 tasses de farine	4 cuillerées à thé de poudre à pâte	½ cuillerée à thé de sel
		1 tasse de lait ou d'eau

Passez les ingrédients secs ensemble dans un bol à mélanger. Mélangez avec le liquide. Mettez la pâte par cuillerées dans le ragoût bouillant, ayant soin qu'il y ait assez d'eau. Couvrez bien et faites bouillir rapidement de dix à vingt minutes selon la grosseur des boulettes.

PORC

ROTI DE PORC FRAIS

Essuyez la viande, saupoudrez de sel et de poivre, mettez-la sur le gril d'une rôtissoire et saupoudrez la viande et le fond du plat avec de la farine. Faites rôtir pendant trois ou quatre heures dans un four modéré, arrosant toutes les quinze minutes avec le gras dans la rôtissoire. Pour le porc frais, la règle usuelle est de 25 minutes de cuisson par livre. Faites une sauce dans les mêmes proportions que la sauce blanche I (voir page 29) en substituant de l'eau au lait.

COTELETTES DE PORC AVEC GARNITURE

6 côtelettes de porc	2 cuillerées à soupe de gras de lard haché	¾ cuillerée à thé de sel
½ oignon haché fin	⅛ cuillerée à thé de poivre	¼ tasse d'eau chaude
1½ tasse de mies de pain		1 oeuf battu

Mélangez la mie de pain, le gras de lard, l'assaisonnement, l'eau et l'oeuf. Etendez sur les côtelettes. Mettez les côtelettes près les unes des autres dans la rôtissoire; ajoutez assez d'eau pour couvrir le fond de la rôtissoire et faites cuire pendant une heure dans un four chaud, arrosant de temps à autre.

JAMBON ROTI AU FOUR

Jambon de 12 livres	1 tasse de sucre brun	4 douzaines de clous de girofle

Lavez bien le jambon, et mettez-le dans une casserole remplie d'eau froide. Laissez cuire lentement jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retirez de la casserole et enlevez la peau extérieure. Saupoudrez de cassonade, et piquez les clous de girofle dans le jambon à un pouce d'intervalle. Faites cuire au four pendant 1 heure à une température modérée de 350° F., l'arrosant avec du cidre et de l'eau.

TRANCHE DE JAMBON CUITE AU FOUR

Faites fondre à peu près 2 cuillerées à soupe de cassonade dans une poêle, puis mettez-y une tranche de jambon ayant à peu près un pouce et demi d'épaisseur, et faites roussir des deux côtés. Versez une tasse de lait autour, et faites cuire lentement au four, 300° F., pendant à peu près 30 minutes. Retirez le jambon, faites épaissir la sauce, et servez.

VOLAILLE

POULET ROTI

Après avoir nettoyé le poulet, emplissez de farce, liez-le, mettez-le sur le dos dans le double fond de la rôtissoire. Saupoudrez de farine, de sel et de poivre et mettez des petits morceaux de beurre dessus selon le goût, et faites cuire dans un four très chaud. Quand la farine est bien dorée, ralentissez le feu à 350° F., et arrosez toutes les 10 minutes avec une tasse d'eau chaude. Faites cuire jusqu'à ce que la viande de la poitrine soit tendre, à peu près 2 heures pour un poulet de 4 livres. La cuisson sera plus longue pour un poulet plus gros.

FARCE DE POULET ROTI

4 tasses de mies de pain
2 cuillerées à thé de sel
¼ cuillerée à thé de poivre
1 oeuf battu légèrement
½ cuillerée à thé d'assaisonnement de volaille ou d'oignon
2 cuillerées à soupe de beurre fondu
2 à 3 tasses d'eau bouillante

Mélangez dans l'ordre précité, mélangez bien et usez pour farcir les volailles. Le beurre peut être omis si le poulet est gras, ou le jus de boeuf peut le remplacer. Si vous désirez une farce sèche, omettez l'eau bouillante.

FRICASSEE DE POULET

Poulet de 3 livres
1 oignon
2 clous de girofle
⅙ de feuille de laurier
1 cuillerée à thé de sel
¼ tasse de gras de lard salé ou autre graisse
⅓ tasse de farine

Flambez, videz et découpez un poulet de trois livres. Lavez et rinsez soigneusement. Mettez dans une casserole avec une pinte d'eau, l'oignon tranché dans lequel vous aurez pressé deux clous de girofle, feuille de laurier et le sel. Faites mijoter jusqu'à ce que la viande soit tendre. Retirez le poulet et saupoudrez-le de farine, de sel et de poivre et faites brunir dans la poêle dans le gras de lard salé ou autre graisse. Quand les morceaux de poulet sont bien dorés des deux côtés, ajoutez l'eau ou le bouillon dans lequel vous avez cuit le poulet. Ajoutez de la farine, si la sauce n'est pas assez épaisse. Assaisonnez au goût. Arrangez le poulet sur un plat. Versez la sauce dessus. Faites un contour de riz bouilli.

POULET FRIT

Choisissez un jeune poulet. Coupez en morceaux. Lavez, égouttez, mais ne l'essuyez pas. Saupoudrez bien de farine et assaisonnez. Servez-vous de graisse de rôti, porc salé, lard, boeuf ou gras de poulet, ou mettez le beurre et la graisse en parties égales. Faites cuire le poulet lentement dans la poêle jusqu'à ce qu'il soit tendre et bien brun. Servez avec une sauce au lait ou à la crème.

POULET A LA MARYLAND

Coupez le poulet comme pour la fricassée. Trempez dans de l'oeuf et des mies de pain. Faites cuire dans le four, ajoutant une petite quantité d'eau et arrosant souvent. Ajoutez deux tasses de crème ou de lait quinze minutes avant de retirer du four et laissez mijoter lentement. Retirez le poulet et épaississez le liquide.

TOURTE DE POULET

1 volaille
½ oignon
1 cuillerée à soupe de persil
Morceau de feuille de laurier
Sel
⅛ cuillerée à thé de poivre
¼ de tasse de farine
Pâte à biscuit ou pâte feuilletée

Nettoyez et coupez une volaille. Mettez-la dans une casserole avec l'oignon, le persil et la feuille de laurier, le sel et le poivre. Couvrez avec de l'eau bouillante et faites cuire lentement jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Faites épaissir le bouillon avec de la farine délayée dans assez d'eau froide pour se verser facilement. Couvrez le mélange de poulet avec la pâte dans laquelle plusieurs incisions ont été faites. Mouillez le bord de la pâte, faites cuire dans un four modéré, 350° F., jusqu'à ce que la croûte soit levée et bien brunie.

COMMENT APPRETER LES RESTES DE VIANDES

DIRECTIONS GENERALES

Presque tous les bons restes de viandes peuvent être mélangés avec d'autres aliments, bien apprêtés et rendus très appétissants. Le boeuf, le veau, le mouton, l'agneau, le poulet et le jambon sont tous très désirables et peuvent être servis de différentes façons. Le poisson peut remplacer la viande dans beaucoup de recettes.

Enlevez tout ce qui n'est pas mangeable.

Coupez et hachez la viande en petits morceaux de grosseur égale. Ne broyez pas.

RIZ ET VIANDE EN CASSEROLE

2 tasses de viande cuite, hachée
1 cuillerée à thé de sel
¼ cuillerée à thé de poivre
¼ cuillerée à thé de jus d'oignon
1 cuillerée à soupe de persil haché
¼ tasse de mie de pain
4 tasses de riz cuit
1 oeuf

Assaisonnez la viande, mélangez avec la mie de pain et l'oeuf battu et ajoutez le bouillon de viande pour que le mélange se tienne bien ensemble. Garnissez l'intérieur d'un moule graissé, ou d'un plat quelconque, avec 2 ou 3 tasses de riz. Pressez bien le riz et remplissez avec la viande, couvrez avec le reste du riz; couvrez hermétiquement et cuisez à la vapeur ou faites cuire au four à peu près 45 minutes. Retirez du moule. Servez avec la sauce-tomates.

VIANDE EMINCEE SUR PAIN ROTI

Servez-vous de n'importe quelle viande, chauffez-la dans sa sauce, la sauce blanche ou la sauce aux tomates. Ajoutez du beurre, assaisonnez bien et servez sur le pain rôti chaud.

HACHIS

- 1 à 2 tasses de viande hachée
- 2 tasses de pommes de terre coupées en cubes
- 1 cuillerée à thé de sel
- ¼ cuillerée à thé de poivre
- 1 cuillerée à thé d'oignon mélangé avec du céleri
- 3 à 4 cuillerées à soupe de beurre
- Assez de lait, d'eau ou de bouillon pour humecter

N'importe quel reste de viande peut servir, en prenant parties égales de viande et de pommes de terre. Hachez la viande, ajoutez les pommes de terre et hachez le tout ensemble. Assaisonnez. Faites fondre le gras (1 cuillerée à soupe pour chaque tasse de hachis) dans une poêle, étendez le hachis également et faites cuire lentement pendant 20 minutes. Secouez la poêle de temps à autre afin d'empêcher le hachis de prendre au fond. Le hachis peut être mis dans un plat beurré et cuit dans le four.

VIANDE ET RIZ CUITS AU FOUR

- 2 tasses de viande cuite froide (poulet, boeuf, veau ou agneau)
- 2 tasses de bouillon de viande
- 1 tasse de tomates en conserve
- Sel et poivre
- ½ tasse de riz
- 2 cuillerées à soupe de beurre
- 1 cuillerée à soupe de sauce Worcestershire
- 2 oignons moyens

Faites cuire la viande coupée en cubes, le bouillon, les tomates, un des oignons coupé fin, la sauce Worcestershire et les assaisonnements pendant environ dix minutes. Faites fondre le beurre dans une poêle et ajoutez l'oignon et le riz cru. Laissez-les brunir légèrement et ajoutez-les au mélange. Versez le tout dans un plat beurré et faites cuire au four pendant 40 minutes.

CROQUETTES DE VIANDE

- 2 tasses de viande cuite et hachée
- 1¼ tasse de sauce blanche, III (voir ci-dessous)
- ½ cuillerée à thé de sel
- ⅛ cuillerée à thé de poivre

PREPARATION DES CROQUETTES

En général, servez-vous de quantités égales de sauce blanche et de viande. Si la viande vient d'être cuite il faudra moins de sauce que pour

la viande en conserve. La viande doit être hachée fin, bien assaisonnée et assez humectée avec la sauce pour pouvoir la manier facilement. Laissez refroidir à fond sur le plat, ensuite divisez en portions séparées, allouant 2 cuillerées à soupe pour chaque croquette. Donnez-leur la forme de boulettes, de cylindres, de cônes ou n'importe quelle autre. Roulez et passez les mies de pain dans la passoire, battez l'oeuf avec une cuillerée à soupe d'eau. Roulez les croquettes dans le pain, trempez dans l'oeuf et roulez encore dans la mie et faites frire dans la graisse profonde jusqu'à ce qu'elles deviennent d'un brun clair. Egouttez sur un papier huilé. Elles peuvent être servies avec de la sauce.

N'importe quelle viande ou une combinaison de viandes peut être ainsi apprêtée. Le poisson, les oeufs, le macaroni peuvent être servis de la même manière. Assaisonnez avec l'oignon, du persil, sel de céleri. Le jus de citron se mêle bien avec le poisson ou le poulet.

SAUCES POUR LES VIANDES ET SAUCES PIQUANTES

SAUCE HOLLANDAISE

½ tasse de beurre	¼ cuillerée à thé de sel	1 cuillerée à soupe de jus de citron
2 jaunes d'oeuf	Poivre rouge	

Ecrasez le beurre et divisez-le en trois portions. Mettez-en une dans une casserole avec les jaunes d'oeufs et le jus de citron et faites cuire au-dessus d'un vaisseau d'eau chaude, en remuant constamment à l'aide d'une batteuse de broche. L'eau ne doit pas toucher à la casserole sinon les jaunes cuiront trop vite. A mesure que la sauce épaissie, ajoutez la deuxième portion de beurre, puis la troisième. Retirez du feu et assaisonnez. En ajoutant une cuillerée à soupe de crème à la sauce, elle sera plus nouée.

SAUCE DE MENTHE

8 tiges de menthe ou 2 cuillerées à soupe de menthe sèche	2 cuillerées à soupe de sucre	½ tasse de vinaigre

Lavez la menthe et enlevez les feuilles de la tige. Hachez bien fin. Ajoutez le sucre au vinaigre. Laissez reposer une heure.

SAUCE A LA CREME OU SAUCE BLANCHE

I

1 tasse de lait	1 cuillerée à soupe de farine	1 cuillerée à soupe de beurre
¼ cuillerée à thé de sel		

II

1 tasse de lait	2 cuillerées à soupe de farine	2 cuillerées à soupe de beurre
¼ cuillerée à thé de sel		

III

1 tasse de lait	3 cuillerées à soupe de beurre	3 cuillerées à soupe de farine
1 cuillerée à thé de sel		

Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez la farine, remuant jusqu'à ce que le mélange devienne écumeux, mais pas bruni. Ajoutez le

lait, continuez de remuer, faites cuire jusqu'à ce qu'il soit épais. Assaisonnez.

La sauce blanche I est servie dans la préparation de légumes à la sauce blanche. La sauce II pour les soupes blanches et plats au gratin. La sauce III sert pour les croquettes.

Pour les croquettes, mettez parties égales de sauce blanche et de viande. Faites refroidir le mélange avant de le servir.

ALIMENTS QUI REMPLACENT LA VIANDE

Le besoin d'aliments formant les tissus est un fait bien connu et leur source est dans la viande. Parmi les variétés d'aliments qui peuvent remplacer la viande se trouvent: les oeufs, les volailles, le poisson, le gibier, le fromage, le lait, les légumes secs, quelques céréales et les noix.

OEUFS

OEUFS BROUILLES

6 oeufs
6 cuillerées à soupe de lait
3 cuillerées à soupe de beurre
⅛ cuillerée à thé de poivre
½ cuillerée à thé de sel

La règle générale est de se servir d'une cuillerée à soupe de lait et ½ cuillerée à soupe de beurre pour chaque oeuf. Battez les oeufs légèrement pour mélanger les blancs avec les jaunes; ajoutez le sel, le poivre et le lait. Faites fondre le beurre dans la poêle à frire, versez le mélange et cuisez à petit feu jusqu'à ce que la masse ait la consistance de la crème, la soulevant du fond avec une pelle à oeufs à mesure qu'elle épaissit. Ne remuez pas, laissez-la plutôt dans sa masse. Servez sur du pain rôti beurré.

OEUFS AU FOUR

Grillez des tranches circulaires de pain, desquelles vous avez enlevé un peu du centre de la mie. Placez ces rôties sur une tôle graissée. Cassez un oeuf que vous versez sur chaque rôtie. Saupoudrez de sel et de poivre; mettez des petits morceaux de beurre ici et là; arrosez avec un peu de lait ou de crème et mettez dans un four modéré jusqu'à ce que les oeufs soient cuits.

OEUFS AU FOUR AU GRATIN

Suivez les directions précédentes, saupoudrez les rôties avec du fromage râpé avant de les couvrir avec les oeufs ou bien, glissez les oeufs dans des petits plats beurrés, séparés, à cuire les oeufs. Couvrez d'une sauce blanche; saupoudrez de fromage râpé et de mies de pain beurrées. Faites cuire jusqu'à ce que les oeufs soient pris.

OMELETTE FRANCAISE

6 oeufs
6 cuillerées à soupe de liquide
½ cuillerée à thé de sel
¼ cuillerée à thé de poivre
3 cuillerées à soupe de beurre

La règle générale est une cuillerée de liquide pour chaque oeuf, ½ cuillerée à soupe de beurre. Assaisonnez au goût.

Cassez les oeufs dans un bol, battez légèrement pour mélanger, ou jusqu'à ce qu'ils soient prêts à prendre avec la cuiller; ajoutez l'assaisonnement et le liquide soit de l'eau froide, soit du lait ou du bouillon. Préparez une poêle (légère et petite) dans laquelle vous ferez fondre le beurre. Secouez-la pour que toutes les parties en soient bien couvertes. Versez les oeufs battus dans la poêle. A mesure que les oeufs cuisent, secouez-la légèrement et levez les oeufs gentiment soit avec une fourchette ou une pelle à oeufs. Soulevez la poêle pour faire couler les portions qui ne sont pas cuites. Lorsque l'omelette est souple et crémeuse et légèrement brunie au fond, prenez la poêle de la main gauche, la soulevant, relâchez les bords de l'omelette de la poêle. Faites de légères entailles dans le milieu de chaque côté à angles droits au manche de la poêle, mais pas au travers de l'omelette. Pliez vivement et tournez sur un plat chaud, sur lequel vous la servirez tout de suite.

OEUFS FARCIS

5 oeufs cuits durs
3 cuillerées à soupe de fromage canadien, râpé
1 cuillerée à thé de vinaigre
1 tasse de sauce blanche (voir page 29)
¼ cuillerée à thé de moutarde
1 cuillerée à thé de sel
1 cuillerée à soupe de beurre
Quelques grains de cayenne

Coupez les oeufs en deux sur la longueur; enlevez les jaunes, écrasez-les et ajoutez le fromage râpé, le vinaigre, la moutarde, le sel et le cayenne. Ajoutez le beurre fondu. Formez en boule de la grosseur du jaune original et remplissez les blancs. Placez dans une rôtissoire et versez la sauce blanche autour. Faites cuire au four avec des mies de pain beurrées.

PLATS AU FROMAGE

Une livre de fromage contient autant de valeur nutritive que deux livres de viande. Vous pouvez ajouter le fromage à la sauce blanche et le servir avec du riz bouilli ou des légumes bouillis, ou bien, le servir simplement sur du pain rôti. Le fromage peut être mélangé avec des restes de bouillies de céréales et cuit au four en soufflé, ou sous forme de galettes et cuit dans le four, ou frit dans la graisse dans une poêle.

FROMAGE FONDU

1 tasse de mies de pain rassis
1 tasse, ou ¼ de livre de fromage coupé fin
1 tasse de lait
2 oeufs
1 cuillerée à soupe de beurre
½ cuillerée à thé de sel
⅛ cuillerée à thé de moutarde
⅛ cuillerée à thé de paprika

Mélangez le pain, le lait et le fromage dans un bain-marie. Lorsque le fromage est fondu, ajoutez les oeufs, battus jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés, et assaisonnez. Faites cuire jusqu'à ce que le tout soit épais et sans grumeaux.

Ce même mélange peut être préparé en plaçant le pain et le fromage par couches dans un plat bien graissé et en versant dessus le lait mélangé

avec l'oeuf et l'assaisonnement et ensuite faire cuire dans un four modéré, 325° F., jusqu'à ce qu'il soit ferme en l'essayant avec un couteau, comme dans tous les mélanges de flan. Le plat doit être posé dans un autre plat rempli d'eau pendant la cuisson.

Le macaroni, le riz ou autres céréales peuvent remplacer les mies de pain, on peut se servir de plus ou moins de fromage. Un oeuf peut souvent être suffisant, mais trois peuvent être employés. Les blancs et les jaunes peuvent être séparés, les blancs battus dur et ajoutés en dernier. Faites cuire dans un plat à pouding.

ROTIE AU FROMAGE

½ tasse de lait ou crème	2 cuillerées à soupe de beurre	½ cuillerée à thé de sel
2 tasses ou ½ lb. de fromage	1 oeuf	Saupoudrez de Cayenne

Mettez le lait et le fromage râpé dans un bain-marie. Lorsque le fromage est fondu, ajoutez le beurre. Versez ce mélange par-dessus l'oeuf battu légèrement et remettez au bain-marie. Ajoutez l'assaisonnement. Remuez constamment et faites cuire jusqu'à ce que ce soit épais et lisse. Servez tout de suite sur des tranches de rôties, ou des biscuits secs chauds.

SPAGHETTI ET TOMATES

Faites cuire le spaghetti dans de l'eau salée bouillante jusqu'à ce qu'il soit tendre. Mettez dans la passoire et rincez. Mettez une couche de spaghetti dans un plat bien beurré. Couvrez d'une couche de sauce aux tomates préparée comme la sauce blanche II, mais employez des tomates en conserve passées au tamis au lieu de lait. Parsemez de lardons ayant ¼ de pouce d'épaisseur, et d'oignon haché bien fin. Répétez les couches jusqu'à ce que le plat soit rempli. Couvrez avec des mies de pain beurrées, mettez dans un four et faites cuire à fond. Un peu de fromage râpé peut être saupoudré sur chaque couche de tomates, si désiré.

MACARONI AU FROMAGE

1 tasse de macaroni	1⅓ tasse de sauce blanche (voir page 29)	¼ tasse de fromage râpé ou haché
		Mies de pain beurrées

Cassez le macaroni en petits morceaux d'un pouce de long, faites bouillir, puis égouttez et rincez-le. Remuez le fromage dans une sauce blanche bien assaisonnée et mettez le macaroni et la sauce en couches dans une rôtissoire bien beurrée, saupoudrez les mies de pain beurrées sur le dessus et faites brunir dans un four chaud.

LEGUMES

Les légumes devraient constituer une bonne partie de notre régime quotidien. Ils contiennent de l'eau pure et des matières minérales ainsi que les vitamines qui sont indispensables à la santé. De plus ils contiennent des tissus fibreux ou des celluloses qui stimulent les intestins.

REGLES GENERALES POUR LA CUISSON DES LEGUMES

Lavez à fond. Epluchez, pelez ou râclez si vous devez enlever les pelures. Autant que possible laissez les pelures afin de conserver leurs valeurs nutritives. La pelure des betteraves ne doit jamais être enlevée avant la cuisson. Faites tremper dans l'eau froide jusqu'à ce qu'elles soient prêtes à cuire. Faites cuire dans l'eau salée fraîchement bouillie jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Allouez 1 cuillerée à thé de sel pour une pinte d'eau. Employez aussi peu d'eau que possible, évitant toutefois de laisser les légumes prendre du fond. Quant aux légumes de goûts fort prononcé, tels que les choux et les navets, ils doivent être cuits dans une grande quantité d'eau. Les légumes verts tels que les épinards et le chou frisé n'ont besoin que de l'eau qu'ils retiennent après avoir été rincés. Pour conserver la couleur des légumes verts, cuisez sans les couvrir. L'eau dans laquelle on cuit les légumes ne devrait pas être jetée mais être employée dans les soupes et les sauces.

Les légumes d'hiver doivent être mis dans un endroit frais, sombre et sec. Les légumes frais peuvent être lavés et conservés sur la glace dans un morceau de linge propre.

La durée de la cuisson dépend de la fraîcheur du légume et de la crudité de l'eau. N'ajoutez jamais du bicarbonate de soude car cela peut détruire les vitamines.

INDICATEUR POUR LA CUISSON DES LEGUMES

Légumes	Direction Spéciale	Durée de la Cuisson	Servez
Asperges	Coupez les bouts coriaces.	20 à 40 minutes	Sur des rôties avec du beurre fondu ou autre sauce.
Aubergines	Voir page 36 pour la recette spéciale.		
Betteraves (vieilles)	Faites cuire avec l'épluchure.	1 à 4 heures	Avec du beurre.
Betteraves (nouvelles)	Faites cuire avec l'épluchure.	45 minutes	Avec du beurre.
Carottes	Grattez, ne les épluchez pas. Coupez en tranches ou en dés si elles sont grandes ou vieilles.	20 à 30 minutes	Avec du beurre ou de la sauce blanche.
Céleri	Enlevez les feuilles. Grattez la tige. Coupez en morceaux de 3 pouces de longueur.	30 minutes	Avec du beurre ou de la sauce blanche.
Choux	Coupez une petite tête de chou en 4. Faites tremper dans de l'eau froide salée.	25 à 45 minutes	Avec du beurre ou de la sauce blanche.

Légumes	Direction Spéciale	Durée de la Cuisson	Servez
Choux de Bruxelles	Enlevez les feuilles jaunies ou abimées. Faites tremper dans de l'eau froide salée pendant une heure.	15 à 20 minutes	Avec du beurre ou autre sauce.
Choux-fleurs	Grattez, ne l'épluchez pas. Coupez en tranches ou en dés s'il est vieux.	20 à 25 minutes	Avec du beurre ou de la sauce blanche.
Concombres	Epluchez et coupez en tranches.	15 minutes	Avec du beurre ou de la sauce faite de beurre et de farine.
Courges (d'été)	Epluchez et coupez. (Si la courge est vieille, enlevez les graines.)	30 à 35 minutes	En purée avec du sel et du poivre.
Courges (d'hiver)	Peut être servie comme la courge d'été, seulement enlevez toujours les fils et les graines.	1 heure à 1 heure et demie	En purée, voir page 38.
Epinards	Lavez bien dans 5 à 6 eaux. Employez très peu d'eau pour la cuisson.	15 à 20 minutes	Hachés et servis avec du beurre et un peu de vinaigre, selon le goût ou avec de la sauce blanche.
Haricots de Lima	Faites bouillir lentement et ajoutez le sel quand ils sont presque cuits.	25 à 30 minutes	Avec du beurre.
Haricots Verts	Enlevez les fils, et coupez en morceaux d'un pouce de longueur.	1 à 2 heures	Avec du beurre.
Maïs	Enlevez les feuilles.	15 à 20 minutes	Enveloppés dans une serviette.
Navets	Epluchez et coupez en tranches. Ecrasez avec un pilon après la cuisson.	40 à 50 minutes	En purée avec du beurre, sel et poivre ou voir page 39.
Oignons	Epluchez et coupez la racine.	20 à 40 minutes	Avec du beurre ou de la sauce blanche (voir page 36).
Okra	Voir page 37 pour la recette spéciale.		
Panais	Lavez et faites cuire, puis grattez-en l'épluchure.	35 à 40 minutes	Avec du beurre ou de la sauce blanche.

Légumes	Direction Spéciale	Durée de la Cuisson	Servez
Pois Verts	Ecossez-les et faites lentement bouillir. Ajoutez le sel quand la cuisson est presque complète.	20 à 40 minutes	Avec du beurre ou un peu de lait ou voir page 37.
Pommes de Terre	Grattez-les si elles sont vieilles. Faites cuire avec l'épluchure si elles sont nouvelles.	25 à 30 minutes	Voir page 37.
Tomates	Epluchez et coupez-les en morceaux.	20 à 30 minutes	En y ajoutant du sucre ou sel et poivre ou voir page 38.

ASPERGES

Coupez les bouts coriaces. Faites cuire les asperges debout dans une casserole profonde. La vapeur fera cuire les bouts tendres pendant que les bouts durs se cuisent dans l'eau bouillante. Ou bien, cassez en morceaux d'un pouce d'épaisseur, faisant cuire les bouts durs les premiers et les tendres dans les 15 dernières minutes. Servez sur des rôties avec du beurre fondu ou une sauce blanche ou hollandaise, ou bien mettez les asperges cuites au four avec une sauce dorée.

SAUCE DOREE

3 cuillerées à soupe de beurre
3 cuillerées à soupe de farine
1½ tasse de lait
¼ cuillerée à thé de sel
⅛ cuillerée à thé de poivre
2 jaunes d'oeufs
1 cuillerée à thé de jus de citron ou de vinaigre

Faites une sauce des trois premiers ingrédients, du sel et du poivre. Battez les jaunes d'oeufs légèrement et, avant de servir, ajoutez la sauce et chauffez. Ajoutez le jus de citron et servez tout de suite.

LEGUMES AU BEURRE

Presque tous les légumes peuvent être servis au beurre. Après les avoir fait bouillir et égoutter, remettez-les au feu en y ajoutant le beurre et les assaisonnements. Remuez bien la casserole, de façon à ce que le beurre se répande sur les légumes.

CHOU AU GRATIN

½ chou
1½ tasse de sauce blanche (voir page 29)
¼ cuillerée à thé de poivre
½ tasse de mies de pain
1 cuillerée à thé de sel

Faites tremper et lavez la moitié d'un chou ferme dans l'eau salée. Faites bouillir. Quand il est cuit, coupez fin. Dans une rôtissoire bien graissée mettez une couche de chou bien assaisonné, sel et poivre, puis une couche de sauce blanche et continuez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient employés. Couvrez avec les mies de pain. Mettez le couvercle et faites cuire au four jusqu'à ce que le mélange soit très chaud. Enlevez le couvercle et faites brunir.

CHOU FARCI

1 chou de taille moyenne
1 livre de boeuf
1 tranche de lard ou de gras de lard
1 oignon
½ tasse de mies de pain
½ tasse de lait
1 oeuf
Epices
1 piment vert

Choisissez un chou ferme, pas trop gros, enlevez les feuilles extérieures, coupez la tige de façon à laisser un espace vide. Hachez le boeuf cru, avec le lard et l'oignon. Ajoutez-y les mies de pain trempées dans du lait, l'oeuf battu, le sel et le poivre. Façonnez le mélange en boulettes et placez-les dans le chou. Mettez des petits morceaux de piment doux sur le chou, enveloppez-le dans de la toile à fromage, puis faites bouillir ou cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre. Servez avec de la sauce aux tomates.

SUCCOTASH

Pour une chopine de maïs cuit ajoutez une chopine de haricots de Lima épluchés et assaisonnés.

MAIS AU GRATIN

¼ tasse de beurre
¼ tasse de farine
½ cuillerée à thé de sel
1 cuillerée à soupe de sucre
1 chopine de maïs frais, ou en conserve passé dans la passoire
1 tasse de mies de pain
2 cuillerées à soupe de crème
1½ tasse de lait

Faites chauffer le lait au bain-marie. Mélangez le beurre et la farine ensemble et ajoutez le lait chaud, remuant constamment. Ajoutez le maïs, le sel et le sucre. Laissez venir à l'ébullition et mettez dans une rôtissoire. Couvrez le dessus avec les mies de pain humectées légèrement avec de la crème et faites cuire au four pendant 15 à 20 minutes. Une cuillerée à soupe de beurre peut être employée au lieu de la crème.

AUBERGINE FRITE

Epluchez une aubergine, coupez en fines tranches, saupoudrez de sel sur une assiette. Couvrez avec un poids quelconque pour extraire le jus et laissez reposer pendant 1½ heure, ou laissez tremper dans la saumure pendant la même longueur de temps. Saupoudrez de farine et faites frire lentement jusqu'à ce qu'elle devienne croustillante et brunie, ou trempez dans un oeuf et des mies de pain; faites frire.

OIGNONS BOUILLIS AVEC SAUCE BLANCHE

Epluchez les oignons et coupez les racines, mettez dans l'eau froide à mesure qu'ils sont épluchés. Egouttez et mettez-les dans une casserole avec assez d'eau bouillante pour les couvrir généreusement. Ajoutez une cuillerée à thé de sel pour chaque pinte d'eau. Faites bouillir rapidement pendant 10 minutes avec le couvercle en partie enlevé. Laissez couler l'eau et couvrez les oignons avec du lait doux chaud (une pinte d'oignons requiert une chopine de lait). Laissez mijoter une demi-heure. Battez ensemble 1 cuillerée à soupe de beurre et 1 cuillerée unie de farine. Ajoutez 1 cuillerée à thé de sel et ¼ cuillerée à thé de poivre blanc.

OKRA, RIZ ET TOMATES

1 pinte d'okra
1 tasse de riz
1 boîte de tomates en conserve
2 cuillerées à soupe de beurre
Sel et poivre
Saupoudrez de paprika

Rincez le riz et faites cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit tendre; faites égoutter, puis ajoutez le beurre, le sel et poivre et le paprika. Coupez l'okra en tranches et faites cuire dans une petite quantité d'eau bouillante. Quand c'est presque cuit ajoutez les tomates et le riz. Servez chaud.

FRITURES DE PANAIS

Lavez et faites cuire les panais 15 minutes dans l'eau bouillante; enlevez les pelures, pilez; assaisonnez avec du sel, poivre et beurre. Saupoudrez vos mains de farine ou trempez-les dans l'eau froide et faites des petites galettes du mélange. Roulez ces galettes dans la farine et faites frire dans la graisse chaude.

POIS ET LAITUE

1 pinte de pois
2 cuillerées à soupe de beurre
1 pied de laitue
1 petit oignon
1 cuillerée à thé de sucre
¼ tasse d'eau

Mettez tous les ingrédients dans une poêle; couvrez et placez sur le feu, faites cuire cinq minutes. Agitez les légumes plusieurs fois. Laissez mijoter lentement pendant une demi-heure.

POMMES DE TERRE EN PUREE

1 chopine de pommes de terre bouillies
½ cuillerée à thé de sel
Un peu de poivre
2 cuillerées à soupe de beurre
¼ tasse de lait chaud

Pilez les pommes de terre, ou passez les pommes de terre chaudes dans une passoire; ajoutez l'assaisonnement, la quantité de lait varie avec la quantité de pommes de terre. Mettez assez de lait pour bien les humecter, mais il ne faut pas que les pommes de terre semblent avoir trop de liquide. Placez sur le feu encore une fois et battez-les jusqu'à ce qu'elles deviennent légères et lisses.

POMMES DE TERRE FARCIES

Choisissez des pommes de terre ovales d'une moyenne grosseur et ayant une pelure lisse. Faites cuire au four chaud, 450° F., jusqu'à ce qu'elles soient tendres, pas trop brunes. Coupez-les en deux sur la longueur, enlevant la pulpe, en ayant soin de ne pas briser la pelure. Pilez les pommes de terre chaudes, ajoutez soit du lait, soit de la crème, comme pour la purée aux pommes de terre. Assaisonnez comme suit; pour chaque tasse de pommes de terre ajoutez ¼ cuillerée à thé de sel et ⅛ cuillerée à thé de poivre, ½ cuillerée à thé de jus d'oignon et une cuillerée à thé de beurre. Remplissez les pelures avec ce mélange, en arrondissant la surface pour qu'elles aient la forme originale de la pomme de terre. Saupoudrez de fromage râpé sur le dessus et faites cuire 10 minutes dans un four chaud.

POMMES DE TERRE AU GRATIN AVEC FROMAGE

Enlevez les pelures des pommes de terre bouillies ou cuites au four et coupez-les en dés. Arrangez les dés en couches dans une rôtissoire bien beurrée, couvrant chaque couche avec de la sauce blanche II (voir page 29), et du fromage râpé. Saupoudrez le dessus avec des mies de pain et faites cuire dans un four à peu près 20 minutes.

POMMES DE TERRE A LA CREME

Coupez des pommes de terre froides en dés. Faites fondre dans un poêlon, une cuillerée à soupe de beurre pour chaque tasse de pommes de terre. Ajoutez les pommes de terre, les secouant bien dans le beurre, saupoudrez-les légèrement de farine allouant 1 cuillerée à soupe de farine par cuillerée à soupe de beurre. Epicez de sel et poivre, ajoutez assez de lait pour les couvrir, faites cuire pendant 5 minutes et servez.

POMMES DE TERRE AU GRATIN

Pelez, puis coupez des pommes de terre crues en tranches d'un quart de pouce d'épaisseur. Mettez-en une couche dans un plat beurré, ajoutez des petits morceaux de beurre, le sel et poivre. Continuez ainsi jusqu'à ce que le plat soit aux $\frac{3}{4}$ remplit. Versez du lait bouilli par dessus jusqu'à ce qu'il atteigne la couche d'au-dessus. Faites cuire 1 heure au four à une température de 350° F., ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

COURGES D'HIVER

Coupez le bout d'une petite courge "Hubbard," enlevez les graines et les parties coriaces, placez dans une casserole et cuisez à la vapeur ou au four à peu près deux heures, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Enlevez la pulpe de la coquille, réservant la plus grande coquille intacte; passez la pulpe dans une passoire à riz, assaisonnez avec sel, poivre et beurre et 2 cuillerées à soupe de crème. Si c'est agréable vous pouvez ajouter un peu de sucre ou de mélasse, et retournez le mélange dans la coquille. Donnez-lui la forme d'un dôme faites-y des entailles avec un couteau, et arrosez avec du lait et de l'oeuf, ajoutez quelques petits morceaux de beurre et placez dans le four quelques minutes. Servez sur une serviette de table pliée, dans les assiettes individuelles ou sur des assiettes à côtelettes. Une partie de la deuxième coquille sert à faire une coquille pleine.

TOMATES AU GRATIN

1 chopine de tomates cuites ou en conserve	2 tasses de mies de pain	2 cuillerée à soupe de beurre
	1 cuillerée à thé de sel	Un peu de poivre

Réservez-vous 3 cuillerées à soupe de mies de pain et étendez le reste sur une tôle. Faites brunir dans le four, ayant soin de ne pas les brûler. Mélangez les tomates, les mies de pain brunies, le sel, le poivre et la moitié du beurre ensemble et mettez dans un plat peu profond. Etendez les mies de pain non brunies au-dessus, et parsemez de petits morceaux de beurre. Faites cuire dans un four modéré, 350° F., une demi-heure. Le dessus de ce met doit être bruni et croustillant.

TOMATES, MAIS ET FROMAGE

- 1 boîte de maïs en conserve
- 1 chopine de tomates en conserve
- ½ livre de fromage blanc
- 1 cuillerée à soupe de mies de pain
- 1 cuillerée à soupe de beurre

On peut aussi employer du maïs et des tomates fraîches. Mettez une couche de maïs dans un plat beurré, puis une couche de tomates, puis une de fromage et continuez ainsi de suite. Saupoudrez de mies de pain, mettez des petits morceaux de beurre, et faites cuire au four pendant une demi heure à une température de 375° F.

NAVETS EN HACHIS

Coupez des navets cuits et égouttés, plutôt en gros morceaux. Retournez à la poêle et, dans une chopine et demie de navets, ajoutez une cuillerée à thé de sel, ¼ cuillerée à thé de poivre, une cuillerée à soupe de beurre et 4 cuillerées à soupe d'eau. Cuisez sur un feu très chaud jusqu'à ce que les navets aient absorbé tous les assaisonnements. Servez tout de suite.

FEVES AU LARD

- 1 pinte de fèves
- ½ livre de lard salé gras
- 1 cuillerée à thé de moutarde
- ¾ tasse de mélasse
- 1 cuillerée à thé de sel

Triez et lavez les fèves; couvrez avec de l'eau froide et laissez tremper toute la nuit. Le matin égouttez, couvrez avec de l'eau fraiche et cuisez lentement dans de l'eau en dessous du point d'ébullition jusqu'à ce qu'elles soient molles, égouttez. Mettez des tranches de lard salé d'un quart de pouce d'épaisseur dans le fond d'une casserole de terre, ou d'un pot de faïence avec un couvercle. Mettez les fèves dans le pot et parsemez-les de lard (qui doit être entaillé). Mélangez le sel, la moutarde et la mélasse dans une tasse, remplissez la tasse d'eau bouillante et versez ce mélange sur les fèves. Ajoutez encore assez d'eau bouillante pour couvrir les fèves. Mettez le couvercle, mettez au four et laissez cuire de 5 à 8 heures dans un four lent, 300° F. Si vous les laissez cuire longtemps elles deviennent foncées et sont meilleures de goût.

PIMENTS FARCIS

- 6 piments verts
- ½ tasse de grosses noix anglaises
- 1 gros oignon
- 1 cuillerée à thé de sel
- 1 cuillerée à thé de graisse fondue
- ⅛ cuillerée à thé de poivre
- ½ tasse de mies de pain
- ½ tasse de lait

Choisissez des piments larges qui restent debout et qui sont faciles à servir. Coupez le bout de chaque piment. Enlevez les graines et faites bouillir pendant 15 minutes. Remplissez d'une farce dans l'ordre précité. Faites cuire 20 minutes au four à 400° F., arrosant fréquemment avec de l'eau chaude. N'importe quel restant de viande peut remplacer les noix. Des tomates et du riz font une bonne farce pour les piments.

SALADES ET SAUCES POUR SALADES

Les salades qui sont généralement faites soit de légumes, soit de fruits ou de combinaisons de chaque, devraient être le plus communément employées. Elles devraient être froides, croquante, bien mélangées et servies d'une manière attrayante avec de l'huile, de la mayonnaise ou une sauce bouillie. Les verdures à salades sont la laitue, la romaine, les endives, la chicoré, l'escarole, l'oseille et le cresson et des légumes tels que l'oignon, le chou, le céleri, les concombres et les tomates.

SALADE AUX POMMES DE TERRE

- 2 tasses de pommes de terre fraîchement bouillies
- 1 cuillerée à thé de sel
- $\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de poivre
- Quelques gouttes de jus d'oignon
- 1 cuillerée à soupe de persil émincé
- A peu près 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre

Coupez les pommes de terre en dés. Ajoutez l'assaisonnement, puis l'huile d'olive, seulement la quantité absorbée par les pommes de terre, ajoutez le vinaigre et mélangez soigneusement jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Placez sur des feuilles de laitue dans un plat peu profond. Des jaunes d'oeufs font une garniture attrayante si vous les passez dans une passoire à riz. Pour varier, ajoutez des tomates coupées en huit, à la salade de pommes de terre.

SALADE AUX OEUFS

1o—Coupez les blancs d'oeufs durs en huit longueurs, arrangez sur de la laitue pour leur donner l'apparence des pétales d'une fleur. Passez les jaunes dans une passoire à riz et arrangez dans le centre des blancs. Servez avec une sauce mayonnaise bouillie.

2o—Coupez les oeufs en quarts sur la longueur et servez sur la laitue avec une sauce mayonnaise bouillie.

3o—Hachez les blancs très mince et mettez sur des feuilles de laitue. Passez les jaunes et tassez-les au centre. Servez avec une sauce bouillie.

4o—Des oeufs durs coupés en dés et des concombres tranchés peuvent être ajoutés aux pommes de terre. Les oeufs ou le poisson se marient très bien avec le cresson ou l'escarole.

OEUFS EMINCES (DEVILED)

Coupez des oeufs durs soit en travers, soit en long; enlevez les jaunes, mélangez avec du vinaigre et l'assaisonnement, ou avec une sauce mayonnaise bouillie. Remplissez les blancs. Du jambon froid émincé ou du poulet peuvent être ajoutés aux jaunes. Une sauce française peut être employée au lieu de vinaigre.

SALADE DE POULET

Enlevez les os et les cartilages, le gras et la peau d'un poulet froid, cuit. Coupez la viande en carrés d'un demi pouce et mélangez avec une quantité égale de céleri qui a été râclé, refroidi et coupé en petits

morceaux. Humectez de sauce française. Ajoutez la sauce mayonnaise ou une sauce bouillie selon le goût. Disposez sur des feuilles de laitue; garnissez de céleri frisé.

Du veau, du poisson émincé tel que le saumon ou le thon, etc., peuvent être mélangés et utilisés de la même manière.

SALADE DE NOIX ET FROMAGE

- 1 tasse de fromage
- 1 cuillerée à soupe de beurre fondu
- ½ tasse de crème douce
- ⅓ tasse de noix hachées
- ⅓ tasse de piments coupés
- ⅓ tasse d'olives coupées

Ecrasez le fromage, humectez avec de la crème et du beurre fondu, assaisonnez avec sel et cayenne; ajoutez les noix hachées, les piments et les olives, pressez dans un moule et laissez reposer deux heures. Coupez en tranches et servez sur de la laitue avec une sauce mayonnaise. Mélangez le fromage à la crème avec les piments, formez en petites boules et servez sur les feuilles de laitue avec de la sauce française.

SALADE MACEDOINE

- 1 tasse de carottes cuites coupées en bandes
- 1 tasse de pommes de terre cuites coupées en carrés
- 1 tasse de haricots verts cuits
- 2 cuillerées à soupe de persil haché fin
- Laitue émincée
- Sauce française

Arrangez la laitue émincée sur les assiettes à salade. Mélangez les légumes avec une sauce française. Mettez-en une cuillerée sur chaque assiette. Servez.

SALADE AU CHOU

Coupez un chou très fin, faites tremper une heure dans de l'eau froide et égouttez. Mélangez le chou avec de la sauce à salade. Servez sur des feuilles de laitue. On peut ajouter des piments verts, des oignons ou des piments rouges émincés.

SALADE WALDORF

- 1 tasse de pommes coupées en carrés
- 1 tasse de céleri
- 1 tasse de noix émincées
- Sauce à salade pour humecter

Coupez les dessus des pommes vertes ou rouges; creusez l'intérieur pour en retirer la pulpe, n'en laissant que juste assez pour tenir la pelure en place. Remplissez ces coquilles avec le mélange à salade et servez sur des feuilles de laitue. Un peut de sauce pour salade peut être placée sur chaque pomme. Le mélange de pommes, noix et céleri peut aussi être servi simple sur de la laitue avec de la sauce à salade.

SALADE AUX FRUITS

- 2 oranges
- 3 bananes
- ½ livre de raisins malaga
- 4 tranches d'ananas en cubes
- 12 grosses noix

Mélangez les fruits et servez avec la sauce par dessus, ou bien ajoutez la sauce aux fruits pour l'humecter. Mélangez soit avec de la crème fouettée, ou avec une sauce pour salade aux fruits, soit simplement avec la sauce à salade ordinaire. Servez dans des coupes à fruits.

SAUCE POUR SALADE AUX FRUITS

¼ tasse d'ananas	2 oeufs	¼ tasse de sucre
¼ tasse de jus de citron	1 tasse de crème fouettée	

Battez les deux oeufs, ajoutez le sucre, l'ananas et le jus de citron. Cuisez dans un bain-marie, remuant constamment jusqu'à ce que le tout s'épaississe, alors laissez refroidir. Fouettez la crème et ajoutez au mélange juste avant de servir. Délicieuse pour toutes les salades aux fruits.

SAUCE MAYONNAISE

Quelques grains de paprika	1 cuillerée à thé de sucre en poudre	1 cuillerée à soupe de jus de citron
½ cuillerée à thé de sel	½ cuillerée de moutarde si l'on veut	1 cuillerée à soupe de vinaigre
Jaune d'un oeuf	1 tasse d'huile d'olive	

Mélangez le sel et le paprika, ajoutez les autres assaisonnements et le jaune d'oeuf; battez bien ajoutant le vinaigre et le jus de citron graduellement, battant avec une batteuse à oeufs "Dover." Lorsque tout le vinaigre et le jus de citron ont été versés, ajoutez une cuillerée à thé d'huile d'olive ou d'autre huile végétale et continuez de battre; ajoutez l'huile, une cuillerée à thé à la frois, trois ou quatre fois, battant vigoureusement; ensuite ajoutez l'huile par cuillerée à soupe jusqu'à ce que toute l'huile soit épuisée. En dernier, ajoutez deux ou trois cuillerées à soupe d'eau bouillante. L'eau bouillante empêchera la sauce de tourner ou de surir après l'avoir mise de côté. En ajoutant tout le vinaigre et le citron au jaune d'oeuf avant de mettre l'huile, vous pouvez vous servir de la batteuse à oeufs dès le commencement. Plus vous étendez l'huile sur la surface, moins il y aura de chance que le mélange ne se caille. Après que la sauce est mélangée, couvrez avec un pot en grès ou en verre, mettez de côté dans un endroit frais. On peut préparer de la sauce russe en ajoutant de la sauce de chili ainsi que de la sauce des Indes, à la mayonnaise, comme proportions ajoutez le quart chaque de sauce de chili et de sauce des Indes pour chaque moitié de mayonnaise.

SAUCE FRANCAISE

½ cuillerée à thé de sel	½ cuillerée à thé de sucre en poudre	1 cuillerée à soupe de vinaigre
⅛ cuillerée à thé de poivre blanc	Pincée de moutarde	4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
⅛ cuillerée à thé de paprika	1 cuillerée à soupe de jus de citron	

Mélangez les ingrédients secs, ajoutez l'huile et remuez jusqu'à ce qu'ils soient mêlés à fond; ajoutez le vinaigre et le jus de citron, quelques gouttes à la fois et battez jusqu'à ce qu'ils épaississent. Ou bien les

ingrédients peuvent être mis dans une bouteille et secoués vigoureusement ensemble formant une émulsion. On peut préparer une sauce pour les salades aux fruits en ajoutant ¼ de tasse de crème fouettée à la quantité de sauce française mentionné ci-dessus.

POUDINGS

POUDING AU RIZ

1 pinte de lait échaudé	½ tasse de sucre	2 oeufs
1 tasse de riz bouilli	¼ de cuillerée à thé de sel	

Le riz peut être cuit soit dans du lait ou de l'eau. Ajoutez-le au lait en tournant, puis ajoutez le sucre, le sel et les oeufs, légèrement battus. Une cuillerée à soupe de beurre peut y être ajoutée. Ajoutez de l'essence selon le goût. Faites cuire au four ou à la vapeur dans un plat beurré peu profond jusqu'à ce que ce soit ferme. On peut employer rien que des jaunes d'oeufs. De la meringue peut y être ajoutée selon le goût.

POUDING AUX FRUITS ET AU RIZ

2 tasses de riz	¼ tasse de noix hachées	1 cuillerée à thé de cannelle
2 tasses de lait	½ tasse de figues hachées	¼ cuillerée à thé de muscade
½ tasse de dattes hachées	½ tasse de sucre	

Mettez 2 tasses de riz bouilli dans une rôtissoire, ajoutez 2 tasses de lait doux, le sucre, les dattes hachées, les figues et les noix, assaisonnez avec la cannelle et la muscade. Faites cuire dans le four jusqu'à ce que votre pouding soit brun. Servez avec une sauce au citron.

PLUM POUDING ANGLAIS

2 tasses de mies de pain rassis	¼ de livre de corinthes	¾ de cuillerée à thé de cannelle
1 tasse de lait	2 onces de pelure de citron confit, coupé mince	⅓ de cuillerée à thé de clous de girofle en poudre
½ tasse de sucre	½ livre de graisse	⅓ de cuillerée à thé de macis
2 oeufs	¼ de tasse de jus de fruits	1½ cuillerée à thé de sel
¾ de livre de raisins secs, sans pépins, coupés en petits morceaux et tournés dans de la farine	½ noix de muscade râpée	

Echaudez les mies de pain et le lait, laissez reposer jusqu'à ce qu'ils soient refroidis, puis ajoutez le sucre, les jaunes d'oeufs battus, les raisins secs, les corinthes et la pelure de citron confit; hachez la graisse et rendez la crémeuse en la fouettant avec la main; combinez les mélanges, puis ajoutez le jus de fruits, la noix de muscade, la cannelle, le clous de girofle en poudre, le macis et les blanc d'oeufs battus ferme. Versez dans un moule graisse, mettez le couvercle et faites cuire à la vapeur pendant 6 heures. Servez avec de la sauce épaisse.

POUDING A LA CREME AU TAPIOCA

1½ cuillerée à soupe de tapioca (menu) ou, ¼ tasse de tapioca perlé
2 tasses de lait ébouillanté
1 oeuf
⅓ tasse de sucre
¼ cuillerée à thé de sel
1 cuillerée à thé de vanille

Triez le tapioca et laissez tremper une heure dans assez d'eau froide pour couvrir. Egouttez, ajoutez le lait et faites cuire dans un bain-marie jusqu'à ce que le tapioca soit transparent. Mélangez les jaunes d'oeufs avec le sucre et le sel. Combinez en versant le mélange de lait lentement dans le mélange d'oeufs. Remettez au bain-marie et faites cuire jusqu'à ce qu'il épaississe pendant que vous le remuez constamment. Mettez les blancs battus en neige dure, enlevez du poêle, refroidissez et servez. Si l'on emploi du tapioca menu ne le faites pas tremper.

SAUCES A DESSERTS

SAUCE AU CHOCOLAT

½ once de chocolat
2 cuillerées à soupe d'eau chaude
⅓ tasse de sucre
½ tasse de lait chaud
½ tasse de crème épaisse
2 oeufs
¼ cuillerée à thé de cannelle
½ cuillerée à thé de vanille

Faites dissoudre le chocolat, ajoutez le sucre et l'eau chaude et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit lisse et luisant. Ajoutez le lait. Battez les oeufs. Mêlez comme pour le flan; passez au tamis. Lorsqu'elle est froide ajoutez la vanille et la crème fouettée.

SAUCE EPAISSE A LA CREME

½ tasse de beurre
1 tasse de sucre en poudre
½ tasse de crème épaisse fouettée
1 cuillerée à the de vanille

Battez bien le beurre en crème. Ajoutez le sucre graduellement et assez de crème pour le verser facilement. Ajoutez la vanille.

SAUCE EPAISSE

½ tasse de beurre
1 cuillerée à thé de vanille
1 tasse de sucre

Battez le beurre en crème, ajoutez le sucre graduellement tout en tournant; ajoutez la vanille.

SAUCE CARAMEL

Beurrez l'intérieur d'une casserole émaillée, ajoutez 2 onces de chocolat non-sucré et faites fondre au-dessus de l'eau chaude; ajoutez 2 tasses de cassonade claire, et mêlez bien; après ajoutez une once de beurre et la moitié d'une tasse de lait riche. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange se forme en boule dans l'eau froide, enlevez du feu, assaisonnez avec de la vanille. Mettez dans la saucière et servez chaud sur chaque portion de crème à la glace.

SAUCE CHOCOLAT

(Pour être servie avec la crème à la glace à la vanille.)

½ tasse d'eau bouillante
½ tasse de sucre
2 carrés de chocolat non-sucré
2 cuillerées à soupe de beurre
½ cuillerée à thé de vanille

Versez l'eau sur le chocolat et faites cuire ensemble, tournant jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et le mélange épaissis. Ajoutez le sucre et faites cuire quelques minutes en plus. Ajoutez le beurre et la vanille.

SAUCE AU CITRON

½ tasse de sucre
1 cuillerée à soupe d'amidon de maïs
1 tasse d'eau bouillante
2 cuillerées à soupe de beurre
1½ cuillerée à soupe de jus de citron
Un peu de muscade râpée
Pincée de sel

Mélangez le sucre et l'amidon. Ajoutez l'eau graduellement en remuant constamment. Faites bouillir 5 minutes, enlevez du feu, ajoutez le beurre, le jus de citron et la muscade. Servez chaud.

GATEAUX

REGLES GENERALES POUR LEUR PREPARATION

Ayez tous les ustensiles et les ingrédients nécessaires prêts avant de commencer l'ouvrage. Un bol à fond rond est le meilleur pour mélanger la pâte. Une cuiller de bois est préférable pour battre à une cuiller en métal et ne fait pas autant de bruit. Une batteuse en fil de laiton est préférable pour battre les blancs d'oeufs.

Le beurre ou la graisse dont on se sert pour la confection des gâteaux doit être de la meilleure qualité. L'équivalent pour une ½ tasse de beurre sera comme suit:

½ tasse d'oléomargarine
7 cuillerées à soupe de graisse végétale à cuisson
6½ cuillerées à soupe de saindoux
1½ tasse de crème épaisse

Le sucre granulé fin fait une pâte plus fine que le gros sucre granulé. Si vous vous servez de gros sucre granulé, passez-le dans la passoire et servez-vous seulement de la partie fine.

La farine à pâtisserie faite du blé d'hiver donne une pâte plus légère, plus blanche et plus tendre que la farine à pain faite de blé de printemps. Si vous substituez la farine à pain, employez à peu près 2 cuillerées à soupe de moins par tasse, autrement votre mélange sera trop dur.

Tamisez la farine avant de la mesurer. Après avoir combiné les ingrédients secs, la farine, la poudre à pâte et les épices, tamisez de nouveau.

Cassez les oeufs soigneusement et, en les séparant, voyez à ce qu'aucune particule des jaunes ne soit tombée dans les blancs. Quand on ajoute les jaunes et les blancs d'oeufs séparément, battez les jaunes

jusqu'à ce qu'ils soient épais de consistance et d'une teinte jaune citron; ajoutez les blancs battus ferme en dernier. Plus on bat la pâte plus le gâteau sera léger.

Lorsque les fruits et les noix sont employés, ils doivent être roulés dans la farine.

Graissez les plats dans lesquels les gâteaux au beurre sont cuits, avec du beurre ou du saindoux fondu, saupoudrez d'une couche de farine et débarassez-vous du surplus.

Les plats pour les gâteaux sans beurre, tels que le pain d'éponge, ne devraient jamais être huilés, saupoudrés, ni doublés de papier.

Remplissez les plats à gâteaux aux deux-tiers et pressez le mélange à gâteau du centre aux coins du plat pour que le gâteau fini soit uni sur le dessus. Les chefs-pâtissiers recommandent des plats ronds avec un tube pour un gâteau en pain.

La température du four et le temps requis pour la cuisson dépendent de la grosseur et de l'espèce de gâteau. En général, la température doit être modérée, régulière et augmentée graduellement. De 325° F. à 375° F. est la température requise pour la plupart des gâteaux. Si la température est trop élevée une croûte se formera avant que le gâteau ait eu le temps de lever et le gâteau fini aura des craquelures et ne sera pas égal. Si le gâteau brunit trop rapidement sur le dessus, couvrez-le avec un papier huilé. Le gâteau doit être placé dans le centre ou aussi près du centre du four que possible afin qu'il cuise également.

GATEAU SIMPLE

¼ tasse de graisse
¾ tasse de sucre
1 oeuf

1½ tasse de farine (à pâtisserie)
2 cuillerées à thé de poudre à pâte

½ tasse de lait
½ cuillerée à thé d'essence au goût

Fouettez la graisse, ajoutez le sucre graduellement. Séparez les blancs d'oeufs des jaunes. Battez les jaunes jusqu'à ce qu'ils soient d'une consistance épaisse et d'une teinte jaune citron et ajoutez au mélange de beurre et de sucre. Tamisez ensemble les ingrédients secs. Ajoutez ceux-ci au mélange alternativement avec le lait, fouettant à fond. Versez la vanille, battez les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient en neige et ajoutez-les au mélange. Faites cuire dans un four modéré, 350° F., en un seul pain à peu près 45 minutes.

GATEAU AUX EPICES

½ tasse de graisse
1 tasse de cassonade
3 oeufs
¾ tasse d'eau
1 cuillerée à thé de soda

3 tasses de farine
1 cuillerée à thé d'épices mêlés, de muscade, de clous de girofle
1 cuillerée à thé de cannelle

Un semblant de macis en poudre
½ tasse de raisins secs
¼ tasse de corinthes
¼ tasse d'écorce de citron confit

Mélangez comme pour les autres gâteaux au beurre. Les raisins secs et les corinthes doivent être hachés ou coupés bien fins. L'écorce de citron se coupera plus facilement si vous la laissez amollir au-dessus de la vapeur. Une partie de la farine devrait être mise de côté pour saupoudrer les fruits,

qui doivent être bien battus avec le mélange avant que les blans d'oeufs battus ferme ne soient ajoutés. Faites cuire dans un moule à pain, ou un moule avec un tube, dans un four modére pendant 50 minutes. Il est bon de mettre plusieurs épaisseurs de papier graissé dans le fond du moule.

GATEAU "JELLY ROLL"

2 oeufs
⅞ tasse de sucre
Écorce de citron râclée
1 tasse de farine
1½ cuillerée à thé de poudre à pâte
¼ cuillerée à thé de sel
3 cuillerées à soupe de lait

Battez les oeufs, ajoutez le sucre et battez bien. Ajoutez l'écorce de citron. Tamisez la farine avec la poudre à pâte et le sel; ajoutez-les ensuite alternativement avec le lait. Faites cuire 15 à 20 minutes à une température de 360° F., dans un moule à pain bien beurré et tournez-le sur un linge humide. Étendez avec de la gelée et roulez. Saupoudrez le dessus avec du sucre à fruits.

GATEAU "DEVIL'S FOOD"

½ tasse de beurre
2 tasses de sucre
1 tasse de lait
4 oeufs
1 cuillerée à thé de vanille
4 cuillerées à thé de poudre à pâte
¼ cuillerée à thé de sel
4 carrés de chocolat (non-sucré)
2½ tasses de farine à pâtisserie

Fouettez le beurre, ajoutez le sucre graduellement et les jaunes qui ont été battus jusqu'à ce qu'ils soient épais et d'un jaune-citron. Mélangez et tamisez les ingrédients secs, la farine, la poudre à pâte et le sel; ensuite ajoutez alternativement avec le lait. En dernier lieu, ajoutez les blancs d'oeufs bien battus, le chocolat fondu et la vanille. Faites cuire de 45 minutes à une heure dans un four modéré, 350° F., dans un moule avec un tube.

GATEAU AUX FRUITS

1 livre (2 tasses) de graisse
1 livre (2 tasses) de cassonade
7 oeufs
1 livre (4 tasses) de farine
2 cuillerées à thé de macis
2 cuillerées à thé de cannelle
2 cuillerées à thé de poudre à pâte
Pincée de sel
2 cuillerées à soupe de jus de fruits
2 cuillerées à soupe de lait
2 livres de corinthes
2 livres de raisins secs, sans pépins et hachés fin
½ livre de dattes hachées fin
½ livre d'écorces de citron, tranchées mince et coupées en bandes courtes

Fouettez la graisse, ajoutez le sucre graduellement et battez 5 minutes. Fouettez les jaunes d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient légers et d'un jaune-citron et les blancs jusqu'à ce qu'ils soient en neige. Ajoutez ceux-ci au mélange de beurre et de sucre et ajoutez le lait, le jus de fruits, les noix et les fruits hachés qui ont été roulés dans la farine. En dernier lieu, ajoutez les ingrédients secs qui ont été bien tamisés, la farine, les épices, la poudre à pâte et le sel; battez le mélange à fond et placez dans un moule profond ayant plusieurs épaisseurs de papier huilé au fond. Faites cuire dans un four lent de 3 à 4 heures. Si le four est difficile à régler,

couvrez le gâteau avec plusieurs épaisseurs de papier huilé pendant la dernière heure de la cuisson.

GLACIS ET REMPLISSAGES POUR GATEAUX

Il faut autant d'habileté pour faire un bon glacis que pour faire des bonbons. Les glacis bouillis sont plus exquis que ceux qui sont préparés avec le sucre de confiseur. Quand le sucre est rare, omettez le glacis sur le gâteau, employant seulement le remplissage.

GLACIS BOUILLIS OU CREME DES MONTAGNES BLANCHES

1 tasse de sucre	1 ou 2 blancs d'oeufs	1 cuillerée à thé d'essence
$\frac{1}{3}$ tasse d'eau		

Faites cuire le sucre et l'eau ensemble dans une casserole en tournant jusqu'à ce que le sucre soit dissoût. Si vous vous servez d'un seul blanc d'oeuf faites bouillir la solution de sucre jusqu'à ce qu'elle se forme en boule molle, ou qu'elle forme de longs fils de 2 pouces qui pendent de la cuiller ou de la fourchette. Si vous vous servez des 2 blancs d'oeufs faites bouillir jusqu'à ce que le mélange forme une boule dure. Pendant la cuisson du sirop il ne faut pas le remuer. Si des cristaux se forment sur les côtés de la casserole enlevez-les avec un linge ou une brosse humide. Quand le mélange de sucre a bouilli jusqu'au point voulu, versez-le graduellement sur les blancs d'oeufs battus à neige dure, remuant constamment et continuant à battre le mélange jusqu'à consistance favorable pour l'étendre sur les gâteaux. Ajoutez l'essence.

VARIETES DE GLACIS

Glacis aux noix.—Ajoutez des noix hachées à la crème des Montagnes-Blanches.

Glacis à la Lady Baltimore.—Ajoutez des noix, des figues, de l'angélique coupée en morceaux, à la crème des Montagnes-Blanches.

Glacis à la Minnehaha.—Ajoutez des raisins secs coupés et sans pépins, à la crème des Montagnes-Blanches.

Glacis au sucre d'érable.—Remplacez le sucre cristallisé par le sucre d'érable et ajoutez à la crème des Montagnes-Blanches.

Glacis au chocolat.—Ajoutez 1 carré de chocolat fondu à la crème des Montagnes-Blanches.

REMPLISSAGE A LA CREME

$\frac{3}{4}$ tasse de sucre	2 oeufs	1 cuillerée à thé de vanille
$\frac{1}{3}$ tasse de farine	2 tasses de lait échaudé	
$\frac{1}{8}$ cuillerée à thé de sel		

Mélangez les ingrédients secs, ajoutez les oeufs légèrement battus et versez-y graduellement le lait échaudé. Faites cuire 15 minutes au bain-marie, remuant constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Refroidissez et ajoutez la vanille.

REMPLISSAGE A LA CREME AU CHOCOLAT

Ajoutez $1\frac{1}{2}$ carré de chocolat fondu au remplissage à la crème.

PATISSERIES

PATE FEUILLETEE

1 tasse de farine
¼ cuillerée à thé de sel
¼ tasse de graisse
¼ tasse d'eau glacée

Tamisez la farine et le sel ensemble. Travaillez-y la graisse comme pour les biscuits à la poudre à pâte, vous servant d'une cuiller ou d'un couteau. La quantité d'eau employée variera avec la quantité de farine, c'est pourquoi la consistance voulue de la pâte s'apprendra par expérience plutôt qu'en comptant sur la mesure de l'eau. Il est bon à savoir que le saindoux produit une pâte plus souple et plus blanche que n'importe quelle autre graisse. Parties égales de saindoux et de beurre donnent une plus belle pâte que le beurre seul. La pâte ne doit être ni collante, ni trop sèche et doit être levée aisément du bol en une masse. Si elle est refroidie avant de la rouler, elle se pétrira plus facilement. Jetez-la sur une planche bien saupoudrée de farine et roulez légèrement en pelote. Roulez-la bien mince. Cette recette fera une petite tarte à croûte double.

CROUTE FEUILLETEE SIMPLE

Roulez votre pâte plus grande que la tourtière. Placez soigneusement sur la tourtière car la pâte rétrécit en cuisant. Pressez la croûte contre la tourtière pour faire sortir l'air. Si elle doit être remplie après la cuisson, faites des trous avec la fourchette. Si vous faites une pâte à croûte simple, faites le rebord plus épais pour la rendre plus profonde et arrangez le bord en "flûte" pour que la chaleur la durcisse plus tôt.

CROUTE FEUILLETEE DOUBLE

Couvrez le fond de votre tourtière comme pour une tarte simple, mais n'ajoutez rien au bord. Roulez la croûte de dessus avant de mettre le remplissage, autrement le fond deviendra trempé et imprégné. La croûte supérieure devrait être un peu plus grande que la tourtière. Le remplissage ne doit pas être pilé trop haut, mais à l'égalité du bord pour empêcher qu'il ne déborde pendant la cuisson. Humectez les bords des croûtes supérieure et inférieure avec de l'eau lorsque vous l'arrangez en flûte.

La croûte supérieure doit toujours être perforée pour que la vapeur s'échappe. Vous pouvez arranger des dessins attrayants avec un couteau ou une roue en cuivre servant à découper la pâte. La croûte supérieure perforée ne doit pas être étirée, mais placée bien librement au-dessus du remplissage. Pour un remplissage juteux, ajoutez une petite quantité de farine au sucre pour empêcher le jus de s'échapper de la tarte. Quelque fois, dans les tartes aux fruits, la croûte inférieure est repliée pardessus la croûte supérieure, faisant un bord de trois couches et empêchant le remplissage de s'échapper. Une autre manière d'empêcher le jus de s'échapper dans l'ébullition, c'est de brosser le fond de la tarte avec un blanc d'oeuf. Les tartes à croûtes doubles prennent ordinairement entre 40 à 50 minutes à cuire et demandent un four d'une température d'à peu près 450° F., jusqu'à ce que la croûte roussisse, puis diminuez à 350° F.

REMPLISSAGE AU CITRON

- 2 cuillerées à soupe d'amidon de maïs
- 1¼ tasse d'eau tiède
- Jus d'un citron
- 1 tasse de sucre
- 1 cuillerée à soupe de beurre
- Un peu d'écorce de citron
- 3 oeufs

Mélangez l'amidon et le sucre ensemble. Ajoutez-les et le jus de citron aux jaunes d'oeufs battus. Versez l'eau sur ce mélange. Mettez au bain-marie et faites cuire en tournant jusqu'à ce que ça épaississe. Ajoutez le beurre. Versez dans la coquille cuite. Recouvrez de méringue et faites roussir dans un four lent, 300° F.

MERINGUE

- 2 blancs d'oeufs
- 2 cuillerées à soupe de sucre en poudre
- ¼ cuillerée à thé de vanille

Battez les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient en neige dure; mettez-y le sucre et ajoutez l'essence de vanille.

TARTE A LA CREME ET NOIX DE COCO

- 1½ tasse de lait échaudé
- ⅓ tasse de sucre
- ¼ cuillerée à thé de sel
- 2 cuillerées à soupe d'amidon de maïs
- 3 jaunes d'oeufs
- 1 cuillerée à soupe de beurre
- ½ tasse de noix de coco râpée
- ½ cuillerée à thé de vanille

Ajoutez le sucre, l'amidon et le sel aux jaunes d'oeufs. Versez-y le lait échaudé; retournez au bain-marie, remuez et faites cuire jusqu'à ce qu'ils s'épaississent. Ajoutez le beurre, la noix de coco et la vanille. Versez dans une tourtière garnie de pâte. Cuisez dans un four chaud, 450° F., jusqu'à ce que la croûte soit ferme puis diminuez la température à 325° F. Couvrez avec une meringue.

TARTE A LA VIANDE HACHEE (MINCE-PIE)

Garnissez une terrine à tarte, ou une tourtière, avec une pâte. Remplissez de viande hachée. Couvrez d'une pâte.

VIANDE HACHEE (MINCE MEAT)

- 1½ tasse de boeuf émincé (rôti ou bifteck)
- 2 tasses de pommes coupées
- ½ tasse de graisse de boeuf hachée
- 1⅓ tasse de sucre
- 1 tasse de cidre
- ½ tasse de sirop d'une jarre de conserves aigres-douces
- ¼ de livre de pelure de citron confit haché
- 1 cuillerée à thé de sel
- 1 cuillerée à thé de macis
- Un peu de noix de muscade râpée
- ¼ cuillerée à thé de clous de girofle
- ½ cuillerée à thé de cannelle
- ⅔ tasse de raisins secs (sultans, de préférence)
- ⅔ tasse de corinthes

Mélangez le tout. Faites cuire une heure. Mettez dans des jarres stérilisées.

TARTE A LA CITROUILLE

1¾ tasse de citrouille cuite à la vapeur et passée dans la passoire
¾ tasse de sucre
1½ cuillerée à thé de cannelle
¼ cuillerée à thé de gingembre
⅛ cuillerée à thé de clous de girofle
½ cuillerée à thé de sel
1 oeuf battu légèrement
⅞ tasse de lait

Mélangez les ingrédients dans l'ordre précité. Faites cuire dans une tourtière garnie de pâte dans un four chaud, à 450° F., jusqu'à ce que la croûte prenne, puis diminuez la chaleur à 350° F.

TARTE AUX POMMES

5 pommes aigres
⅛ cuillerée à thé de sel
½ tasse de sucre
1 cuillerée à thé de beurre
¼ cuillerée à thé de cannelle
1 cuillerée à thé de jus de citron
⅛ cuillerée à thé de muscade
Un peu d'écorce de citron râpée

Garnissez la tourtière avec la pâte. Pelez et coupez les pommes, enlevant le coeur. Remplissez la pâte. Mélangez les ingrédients secs et le jus de citron et saupoudrez-les sur les pommes. Parsemez de petits morceaux de beurre. Humectez les bords de la croûte inférieure. Placez la croûte supérieure, pressant ensemble les bords des deux croûtes. Mettez dans un four vif à 450° F., jusqu'à ce que la croûte soit brunie, puis diminuez à 350° F., jusqu'à ce que les pommes soient cuites.

TARTE A LA RHUBARBE

1 chopine de rhubarbe
1 tasse de sucre
2 cuillerées à soupe de farine
¼ cuillerée à thé de sel

Lavez la rhubarbe, coupez-la en morceaux carrés. Mélangez avec les autres ingrédients. Emplissez le fond de la tourtière d'une pâte. Remplissez avec le mélange ayant soin de ne pas trop en mettre. Mesurez la tourtière avant de mélanger les ingrédients, pour ne pas en préparer plus que la tourtière ne peut contenir. Vous pouvez ajouter une croûte supérieure, ou bien faire des bandes de pâte en treillis, ou encore faire cuire avec la croûte inférieure seulement et ajouter une meringue. Dans ce cas les jaunes d'un ou deux oeufs, bien battus, sont ordinairement mélangés avec la rhubarbe.

GALETTES ET BISCUITS

GALETTES AU CHOCOLAT (DROP CAKES)

¼ tasse de graisse
1 tasse cassonade claire
1 oeuf bien battu
½ tasse de lait
1½ tasse de farine
½ cuillerée à thé de soda
2 carrés de chocolat fondu
1 tasse de noix hachées
1 cuillerée à thé de vanille

Battez la graisse à laquelle vous ajoutez graduellement la cassonade, puis l'oeuf battu, le lait et la farine mélangée au soda et tamisée. Versez-y le chocolat fondu, les noix et la vanille. Répandez le mélange par cuil-

lerées sur une tôle bien beurrée à un pouce d'intervale, et faites cuire dans un four modéré, à 350° F.

GALETTES DE FARINE D'AVOINE

½ tasse de graisse	2 tasses de farine d'avoine	1 cuillerée à thé de cannelle
1 tasse de sucre	2 tasses de farine	¼ cuillerée à thé de sel
2 oeufs battus	1 cuillerée à thé de soda	1 tasse de raisins secs
¼ tasse de lait		

Battez la graisse en crème ajoutant le sucre graduellement et continuant de battre jusqu'à ce que vous ayez une consistance crémeuse. Ajoutez les oeufs bien battus, le lait et la farine d'avoine, la farine, le soda, la cannelle et le sel mélangés et tamisés, puis les raisins secs. Placez en petites cuillerées sur une tôle beurrée. Cuisez dans un four modéré, 350° F.

"BANGOR BROWNIES"

¼ tasse de graisse fondue	2 carrés de chocolat amer fondu	1 cuillerée à thé de poudre à pâte
1 tasse de mélasse	1 tasse de farine	Pincée de sel
1 oeuf		1 tasse de noix

Passez au tamis la farine, la poudre à pâte et le sel ensemble. Mélangez les ingrédients dans l'ordre précité et battez à fond. Etendez le mélange également dans un moule avec un papier huilé au fond. Faites cuire 15 minutes dans un four lent, 325° F. Enlevez le papier de la galette aussitôt que vous la retirez du four et coupez en petits carrés, ou en bandes, avec un couteau bien aiguisé.

FRUITS

"BROWN BETTY"

2 cuillerées à soupe de beurre fondu	4 pommes hachées ou tranchées	Jus d'une orange, ou ajoutez assez d'eau pour faire ½ tasse de liquide
2 tasses de mies de pain rôti	Ecorce de citron, ou d'orange, râpée	⅓ tasse de sucre

Mettez les mies de pain beurrées dans une rôtissoire en couches, alternativement avec les pommes, faisant la dernière couche de mies de pain et arrosez chaque couche de pommes avec du jus de fruit, de l'eau et du sucre. Faites cuire au four pendant une heure; couvrez le plat pendant la première demi-heure de la cuisson.

POMMES A LA NEIGE

¾ tasse de pommes cuites	3 blancs d'oeufs	Sucre de confiseur

Pelez, coupez en quatre et enlevez le coeur de quatre pommes sures. Cuisez à la vapeur jusqu'à ce qu'elles deviennent molles et passez dans une passoire. Il devrait y avoir ¾ d'une tasse de pommes cuites. Battez

les blancs d'oeufs jusqu'à ce qu'ils soient en neige dure; ajoutez graduellement les pommes sucrées au goût. Pilez haut sur un plat et servez avec une sauce de flan. Une cuillerée à soupe de jus de citron peut y être ajoutée.

PRUNEAUX SOUFFLES

½ tasse de noix hachées
½ tasse de mies de pain râclées
2 cuillerées à soupe de sucre
¼ cuillerée à thé de sel
⅛ cuillerée à thé de cannelle
½ tasse de jus de pruneaux
1 cuillerée à soupe de jus de citron
1 tasse de pulpe de pruneaux
2 oeufs
Ecorce de citron râpée

Mélangez les six premiers ingrédients. Enlevez les noyaux des pruneaux cuits et passez dans la passoire. Ajoutez le jus de citron et la pulpe de pruneaux. Mélangez les ingrédients secs. Ajoutez les jaunes d'oeufs battus jusqu'à ce qu'ils soient légers et de couleur citron clair. Ajoutez les blancs battus en neige dure. Mettez dans un moule bien graissé et faites cuire dans un four lent. Placez le moule dans un plat rempli d'eau.

RHUBARBE CUITE

Lavez, pelez et coupez la rhubarbe en petits morceaux. Si elle est rose et tendre ne la pelez pas, car la couleur sera plus belle si elle cuit avec la pelure. Ajoutez assez d'eau pour l'empêcher de s'attacher. Ajoutez le sucre selon le goût, quand elle est presque cuite. Laissez cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

COMPOTE DE POIRES

6 poires
2 tasses d'eau bouillante
8 cuillerées à soupe de sucre
2 cuillerées à soupe de jus de citron

Pelez et enlevez le coeur des poires et mettez dans l'eau froide pour conserver leur couleur jusqu'à ce qu'elles soient prêtes à cuire. Faites un sirop, ajoutez les fruits, le coeur en dessous. Faites bouillir lentement jusqu'à ce qu'elles soient molles mais non pas brisées, ajoutez le jus de citron juste avant qu'elles aient fini de cuire. Faites cuire une petite quantité à la fois.

FRUITS FOUETTES

1 tasse de pulpe de fruits
2 cuillerées à soupe de sucre en poudre
1 blanc d'oeuf

Battez le blanc d'oeuf en neige dure. Ajoutez la pulpe, le sucre et le jus de citron au goût. Battez jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Servez ainsi.

BANANES CUITES AU FOUR

Essuyez les bananes et détachez une section de la pelure que vous remettrez ensuite. Placez dans un moule peu profond, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que la pelure soit foncée, alors les bananes seront molles. Enlevez la peau, saupoudrez avec du sucre de confiseur, ou servez avec une sauce au citron.

CANNEBERGES (ATOCAS)

1 pinte d'atocas | 1 tasse d'eau | 1¾ tasse de sucre

En règle générale la proportion d'eau doit être le quart de la quantité d'atocas. Ajoutez un tiers autant de sucre que d'atocas.

Faites bouillir l'eau. Ajoutez les atocas, couvrez et faites cuire jusqu'à ce qu'elles crèvent. Ajoutez le sucre et laissez bouillir encore quelques minutes. Versez dans un moule. Si vous le désirez, les atocas peuvent être passées au tamis avant d'ajouter le sucre.

PRUNEAUX

Lavez et laissez tremper pendant la nuit. Faites-les chauffer graduellement dans l'eau dans laquelle ils ont trempé et faites cuire lentement (à l'arrière du poêle ou sur un morceau d'amiante) bien couverts, jusqu'à ce que la pelure devienne tendre et laissez réduire l'eau en sirop épais. La plupart des pruneaux contiennent tellement de sucre qu'un peu de jus de citron améliore le goût. C'est très rare qu'ils requièrent du sucre.

"BETTY" A L'ANANAS

½ ananas de grosseur moyenne
1 tasse de mies de gâteau rassis
2 cuillerées à soupe de beurre
¼ tasse de sucre
¾ tasse d'eau bouillante

Coupez l'ananas en morceaux d'un quart de pouce et pelez. Faites bouillir le sucre et l'eau cinq minutes. Ajoutez l'ananas et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre. Graissez une rôtissoire, couvrez avec les mies de gâteau, puis une couche d'ananas égoutté de son jus. Ajoutez des petits morceaux de beurre ici et là et ajoutez une autre couche de mies et d'ananas. Faites la dernière couche avec les mies de gâteau. Versez le jus d'ananas dessus et laissez cuire 45 minutes dans un four modéré. Servez avec une sauce épaisse.

CREME BAVAROISE A L'ORANGE OU A L'ANANAS

1 cuillerée à soupe de gélatine granulée
¼ tasse d'eau froide
1 tasse de jus d'orange ou
1 tasse d'ananas râpé
Jus de ½ citron
½ tasse de sucre
1 tasse de crème épaisse
Pincée de sel

Faites tremper la gélatine dans de l'eau froide. Faites chauffer l'ananas, ajoutez le sucre puis le jus de citron et versez sur la gélatine. Posez la casserole dans une autre remplie d'eau glacée. Tournez jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir, puis ajoutez la crème après l'avoir fouettée jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Versez le mélange dans un moule et faites refroidir.

CUISINE POUR LES INVALIDES

Les aliments pour les invalides, qui devraient être donnés tels que prescrits par le médecin, peuvent être classifiés comme suit:

La diète liquide qui comprend le lait, les soupes blanches, les bouillons et les boissons de jus de fruits.

La diète légère qui comprend en plus des aliments précités, les céréales, les oeufs mollets, le pain grillé au lait, les flans et la crème à la glace.

La diète simple qui comprend les aliments déjà cités dans la diète liquide et la diète légère et en plus des mets tels que le poulet et les pommes de terre cuites au four.

La diète normale qui contient tout ce qu'une personne bien portante mange.

Les boissons de jus de fruits et le thé de boeuf quoique pas très nourrissants sont de bons stimulants pour un appétit fatigué.

Les rôties doivent être minces et croustillantes. Elles peuvent être amollies dans du lait chaud ou de l'eau. Les céréales doivent être cuites à fond.

Les soupes à la crème font une variété à un régime lacté.

Les gélatines et les glaces sont tentantes dans les aliments liquides sous formes de solides.

Le plateau doit toujours être aussi attrayant que possible, mais jamais encombré. Couvrez-le avec une serviette de table propre et servez-vous de la vaisselle la plus fine que vous possédez.

Si la maladie est contagieuse, enveloppez tous les restants de nourriture dans un papier avant d'enlever le plateau de la chambre, puis brûlez-les aussitôt que possible.

Mettez la vaisselle dans une bassine assez grande qu'elle puisse être entièrement recouverte d'eau froide. Faites bouillir pendant 15 minutes.

GRUAU D'AVOINE

½ tasse d'avoine roulée
1½ tasse d'eau bouillante
¼ cuillerée à thé de sel

Ajoutez l'avoine roulée avec le sel à l'eau bouillante. Faites bouillir deux minutes. Cuisez dans un bain-marie une heure. Egouttez, faites venir à l'ébullition et ajoutez du lait ou de la crème pour l'éclaircir.

EAU D'AVOINE ROULEE

2 cuillerées à soupe d'avoine roulée
1 pinte d'eau froide

Faites cuire lentement à peu près 2 heures, jusqu'à ce qu'elle soit réduite à une chopine. Passez et ajoutez assez d'eau froide bouillie pour faire une pinte de liquide. Mettez de côté dans un plat couvert, laissez refroidir.

GRUAU DE RIZ

1 cuillerée à soupe de riz
1 tasse de lait

Lavez bien le riz, couvrez avec de l'eau froide et laissez reposer deux heures. Egouttez et ajoutez le lait et faites cuire une heure et demie dans un bain-marie. Passez et assaisonnez. Servez chaud ou froid.

EAU DE RIZ

2 cuillerées à soupe de riz
Sel pour assaisonnement
3 tasse d'eau froide
De la crème ou du lait

Lavez le riz en le plaçant dans la passoire et laissant l'eau froide couler dessus. Faites tremper 30 minutes dans l'eau froide, chauffez graduellement jusqu'au point d'ébullition ou jusqu'à ce que le riz soit mou. Egouttez, réchauffez l'eau de riz, assaisonnez avec le sel et si elle est trop épaisse, diluez avec de l'eau bouillante. Ajoutez le lait ou la crème suivant le cas.

EAU D'ORGE

2 cuillerées à soupe d'orge — 1 pinte d'eau froide

Lavez l'orge, ajoutez l'eau et laissez tremper 4 heures. Faites cuire dans la même eau jusqu'à ce qu'elle soit réduite de moitié, si elle doit servir pour un enfant; pour les adultes réduisez le liquide à une tasse. Du sel et de la crème ou du jus de citron et du sucre peuvent être ajoutés suivant le cas.

L'EAU DES ROTIES

Excellente dans les cas de nausée.

Deux tranches de pain rôties complètement sans les brûler, 1 tasse d'eau bouillante.

Cassez les rôties en morceaux, ajoutez l'eau et laissez reposer une heure. Passez au travers d'une toile à fromage, assaisonnez et servez chaude ou froide.

BOISSONS D'ALBUMINE

1 blanc d'oeuf — ⅓ tasse de jus d'orange ou de citron — Du sirop selon le goût

Battez le blanc d'oeuf en neige, ajoutez le jus de fruits, passez et sucrez. Servez froid.

Le sirop pour les boissons de fruits se prépare en faisant cuire une tasse de sucre et une tasse d'eau pendant 12 minutes.

L'eau d'albumine est préparée en ajoutant ½ tasse d'eau au blanc d'oeuf, mais en omettant le jus de fruits et le sirop.

Pour préparer du lait albuminisé ajoutez ½ tasse de lait au blanc d'oeuf.

Les boissons aux fruits se font en mélangeant du sirop de sucre, de l'eau pure ou gazeuse, et le jus de fruits.

LAIT PEPTONIFIE

1 tube de Poudre Peptone — ½ tasse d'eau froide — 1 chopine de lait frais

Mettez la poudre dans une bouteille d'une pinte stérilisée, ajoutez l'eau et agitez jusqu'à ce que la poudre soit bien dissoute; ajoutez le lait, agitez et placez sur la glace. Servez à mesure que vous en avec besoin, en gardant le reste toujours sur la glace.

Le lait peptonifié peut être servi chaud en mettant la bouteille dans un vaisseau d'eau chaude (115° F.) et la gardant 10 minutes à la même température. Servez immédiatement.

LIMONADE A LA MOUSSE D'IRLANDE

¼ tasse de mousse d'Irlande — 1½ tasse d'eau froide — Jus de citron — Sirop

Laissez tremper la mousse d'Irlande dans l'eau froide; égouttez et triez. Ajoutez 1½ tasse d'eau froide, faites cuire 30 minutes dans un bain-marie et passez. Ajoutez le jus de citron et le sirop au goût dans une demi-tasse de liquide et servez.

BOUILLON DE BOEUF

2 livres de viande de l'épaule ou du jarret	2 livres d'os 3 pintes d'eau froide	1½ cuillerée à thé de sel

Coupez la viande en petits morceaux et mettez-la avec les os cassés dans une casserole et couvrez d'eau froide. Mettez dans un four lent et faites cuire 8 à 10 heures. Passez dans la passoire, ajoutez le sel au goût et refroidissez vivement. Lorsqu'il est froid enlevez le gras. Servez froid, comme une gelée ou faites chauffer jusqu'au point de mijoter, mais ne laissez pas bouillir.

NOTA—Réchauffez dans un bain-marie, non pas directement sur le feu, car il se convertira en albumine.

EXTRAIT DE BOEUF

½ livre de bifteck de la ronde, coupé en morceaux d'un pouce d'épaisseur	Sel

Enlevez la graisse et essuyez avec un linge tordu dans l'eau froide. Placez sur un gril chauffé, grillez 4 minutes, tournez toutes les 10 secondes pendant la première minute pour empêcher le jus de s'échapper, tournez de temps en temps pour les autres dix minutes. Enlevez du gril et coupez en morceaux pour être mis dans un pressoir à viande. Faites plusieurs coupures dans la viande, mettez dans le pressoir et extrayez le jus. Versez le jus dans une tasse placée dans une casserole d'eau chaude, assaisonnez de sel et servez tout de suite. Veillez à ce que la tasse ne soit pas trop chaude pour ne pas coaguler le jus d'albumine.

BOUILLON DE POULET

Coupez un poulet de 2 livres en morceaux; couvrez avec deux chopines d'eau froide; laissez mijoter trois heures ou jusqu'à ce que la viande devienne tendre. Enlevez la viande, refroidissez le bouillon, enlevez le gras, réchauffez et ajoutez ¾ tasse de riz cuit. Assaisonnez et servez.

BOUILLON DE MOUTON

3 livres d'agneau du quartier de devant 3 chopines d'eau froide	2 cuillerées à soupe de riz bouilli ou d'orge	1 cuillerée à thé de sel

Essuyez la viande, enlevez les os, enlevez la peau et la graisse et coupez la viande maigre en petits morceaux. Mettez la viande et les os dans une casserole, ajoutez l'eau, faites chauffer graduellement au point d'ébullition, écumez et faites cuire lentement jusqu'à ce que la viande soit tendre. Ajoutez le sel lorsqu'elle est à moitié cuite. Egouttez, enlevez la graisse, réchauffez et ajoutez le riz cuit.

SANDWICH AU BOEUF CRU

Râclez du boeuf avec un couteau peu tranchant, placez entre deux tranches de pain beurrées. Coupez en morceaux de fantaisie. Faites rôtir au four. (La viande pour ces sandwichs doit être inspectée.)

LAIT DE POULE

1 oeuf
1 ou 2 cuillerées à soupe de sucre
Pincée de muscade et sel
½ tasse de lait bouilli

Battez le jaune, puis ajoutez-y le sucre, le sel et le lait; passez; ajoutez le blanc d'oeuf battu ferme et la muscade.

OEUFS MITONES

Allouez ¼ de tasse de lait pour chaque oeuf légèrement battu. Faites cuire dans un bain-marie remuant constamment jusqu'à ce qu'il épaississe. Assaisonnez avec sel et poivre et servez sur des rôties beurrées.

OEUFS BROUILLES DANS DU LAIT

Allouez 1 cuillerée à soupe de lait pour chaque oeuf légèrement battu. Versez le mélange dans une poêle beurrée. Faites cuire jusqu'à cê que le mélange soit d'une consistance crémeuse, en remuant et grattant le fond de la poêle au fur et à mesure que le mélange épaissit.

FLAN BOUILLI

1 chopine de lait échaudé
2 jaunes d'oeufs
¾ de tasse de sucre
De l'essence
Pincée de sel

Battez les oeufs, ajoutez-y le sucre et le sel, puis, lentement, le lait échaudé. Faites cuire au bain-marie, en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange tienne à la cuiller. Ajoutez l'essence.

FLAN AU FOUR

Au lieu de cuire le mélange précité, au bain-marie, passez-le et versez dans des moules à flan individuels ou dans un grand moule, et mettez-les dans une poêle remplie d'eau. Faites cuire au four à une température basse de 325° F., jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Le flan est assez cuit lorsqu'il est enflé au dessus et ferme au centre, ou si en insérant un couteau d'argent dans le centre, il en sort parfaitement sec.

"JUNKET"

2 tasse de lait
2 cuillerées à soupe de sucre
½ cuillerée à thé de vanille
1 tablette de "Junket"
2 cuillerées à thé d'eau tiède

Faites tiédir le lait (99 degrés F.) dans un bain-marie. Ajoutez le sucre et l'assaisonnement et remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Ajoutez le Junket dissous dans l'eau et versez dans le plat duquel le flan sera servi. Laissez refroidir jusqu'à ce qu'il soit froid et ferme. Servez avec de la crème, du flan bouilli, des fruits ou du sirop de fruits. La cannelle, la muscade, la noix de coco, le chocolat, le cacao ou autres assaisonnements peuvent remplacer la vanille.

BOITE A LUNCH

Le lunch emporté de chez-soi doit être préparé avec soin de façon à ce qu'il soit appétissant, nourrissant et rassasiant. La manière d'emballer le lunch est importante pour qu'il se conserve en bon état.

La boîte à lunch doit être garantie de la poussière, bien ventilé et facile à laver. Les boîtes en métal ont ces avantages et si elles se replies, peuvent facilement être rapportées chez-soi. Il y en a qui sont subdivisées et qui contiennent une bouteille thermos.

Les paniers ne se nettoient pas facilement, et à moins que le manger ne soit très bien emballé, il sèche facilement.

Les boîtes en fibre ne sont pas coûteuses, mais elles absorbent l'humidité facilement et sont donc difficiles à tenir propre.

Du papier huilé, des serviettes en papier, des assiettes et des boîtes en papier, des tasses en papier ou en métal, qui s'emboîtent, des bouteilles thermos et des bocaux qui se ferment hermétiquement, sont tous des articles utiles à la préparation des déjeuners.

Mettez une serviette en papier au fond de la boîte, puis enveloppez chaque article séparément dans du papier ciré et placez-les dans l'ordre qu'ils seront servis. On doit emballer le tout d'une manière serrée de façon à ce que le manger ne remue pas.

Le menu de la boîte à lunch doit être préparé de façon à ce qu'il comprenne un met substantiel, un fruit juteux ou un légume, un dessert simple et une boisson.

Les sandwichs qui sont généralement comprises dans le déjeuner doivent être faites de pain de la veille, et peuvent être faites de pain graham, de blé entier, bis, des petits pains ou du pain blanc.

En coupant le pain mettez les tranches de façon qu'elles aillent ensemble.

Fouettez le beurre ou le remplaçant de beurre jusqu'à ce qu'il soit assez mou pour s'étendre facilement. Le beurre empêche le remplissage de rendre le pain humide.

REMPLISSAGE POUR SANDWICHS

REMPLISSAGE A LA VIANDE

Jambon émincé avec une sauce à la crème ou mayonnaise.

Restant de viande, émincé, avec sauce à la crème ou mayonnaise.

Boeuf séché, simple ou grillé.

Tranches minces de viande, jambon, poulet ou agneau, saupoudrées de sel ou avec une petite quantité de sauce mayonnaise.

Tranches de lard grillées.

REMPLISSAGE AU POISSON

Le thon ou le saumon, simples ou mélangés, avec une sauce mayonnaise.

Les sardines, émincées, avec jus de citron ajouté.

REMPLISSAGE AUX OEUFS

Oeufs bouillis durs, tranchés et mélangés avec une sauce mayonnaise.

Brouillés, simples ou dans le lait, ou avec des morceaux de lard hachés.

REMPLISSAGE AU FROMAGE

Fromage à la crème avec des noix hachées, des olives ou des piments, ou une combinaison de celles-ci.

Fromage tranché mélangé avec de la sauce mayonnaise ou de la moutarde et étendu sur du pain de seigle.

Fromage blanc avec des oignons et crème ou sauce mayonnaise, étendu sur du pain bis. Du piment peut aussi y être ajouté.

Ajoutez de la sauce des Indes à du fromage blanc frais.

Ajoutez des noix anglaises pilées au fromage blanc, ce remplissage sera foncé mais le goût sera très appétissant.

Du persil haché fin, du fromage blanc et de la sauce mayonnaise.

REMPLISSAGE AUX FRUITS

Combinaison de dattes.

6 dattes hachées, 2 cuillerées à thé de beurre. Quelques gouttes de jus d'orange ou de citron. (2 sandwichs.)

Lavez les dattes et passez dans la machine à hacher la viande. Ajoutez un peu de sel, quantité égale ou plus de beurre de cacaouettes et quelques gouttes de jus de citron. Mélangez bien.

(NOTA.—Les pruneaux cuits ou des raisins secs peuvent remplacer les dattes.)

Aux dattes hachées, ajoutez un peu de jus de fruit sucré, chauffez et frottez jusqu'à ce qu'elles soient pâteuses. Ajoutez de la noix de coco émincée et quelques noix hachées, jus d'orange ou de citron. (Excellent avec du pain brun.)

Confitures et gelées.

Des bananes mûres mélangées avec des cacaouettes hachées ou du beurre de cacaouettes.

REMPLISSAGE AUX LEGUMES

Laitue avec sauce mayonnaise.

Tomates tranchées avec sauce mayonnaise, ou laitue et tomates.

Une petite quantité de concombres coupés en carrés avec du fromage blanc.

Des betteraves marinées, hachées et mélangées avec du fromage blanc.

Du céleri haché, pommes, noix ou olives (n'importe quelle proportion préférée), sauce mayonnaise.

Des restes de haricots pilés ou passés dans la passoire, mélangés avec une sauce tomates ou une sauce mayonnaise et des cornichons surs hachés ou une marinade aux piments verts.

SUGGESTIONS ADDITIONNELLES POUR LA BOITE AU LUNCH

La soupe aux légumes faite à base de bouillon ou de crème peut se garder chaude dans une bouteille thermos.

Les oeufs bouillis durs sont fréquemment employés. Comme variété, les jaunes peuvent être enlevés, assaisonnés avec sel, poivre, et mélangés

avec une sauce mayonnaise et remis dans les blancs. (Voir "Oeufs Emincés," page 40.)

Les fruits et les légumes tels que les pommes, la compote de pommes, les pommes cuites au four, les pèches, les oranges, la laitue, les tomates ou le céleri, se marient bien avec les sandwichs.

Les salades de légumes, telles que la salade de pommes de terre, de fèves cuites au four et de chapelures de pommes de terre donnent de la variété au déjeuner d'un adulte, mais ne conviennent pas aux enfants.

La boîte à lunch de l'écolier doit toujours contenir une bouteille de lait.

Comme dessert, donnez des noix, des raisins secs, quelques dattes ou des figues.

Le flan, de différentes essences, les poudings de céréales, et de gélatine, sont aussi très bons. Ils peuvent être cuits dans des moules individuels et facilement emballés dans la boîte à déjeuner.

Les biscuits simples, aux dattes ou aux raisins secs, ou du biscuit éponge peuvent être ajoutés comme dessert. On ne devrait pas mettre des tartes, des cornichons, des beignets ou des gaufres, ou des gâteaux riches dans les déjeuners des enfants.

SUGGESTIONS POUR LUNCHS FROIDS

POUR L'OUVRIER

1 sandwich au jambon émincé sur du pain blanc
1 sandwich au fromage de gruyère sur du pain de seigle
1 tomate
1 beignet aux pommes
1 tasse de café (dans un thermos)

Soupe aux légumes (dans un thermos)
2 sandwichs au lard grillé sur du pain de blé entier
1 beignet et une pomme
1 bouteille de lait

---

2 sandwichs au saumon et à la laitue sur du pain de blé entier
Chapelures de pommes de terre
1 orange
2 biscuits
1 bouteille de lait

POUR L'ECOLIER

1 sandwich au fromage blanc sur du pain brun
1 sandwich de gelée sur du pain blanc
1 pomme
½ chopine de lait

---

2 sandwichs aux oeufs sur du pain de blé entier
Céleri
Compote de pommes
Lait

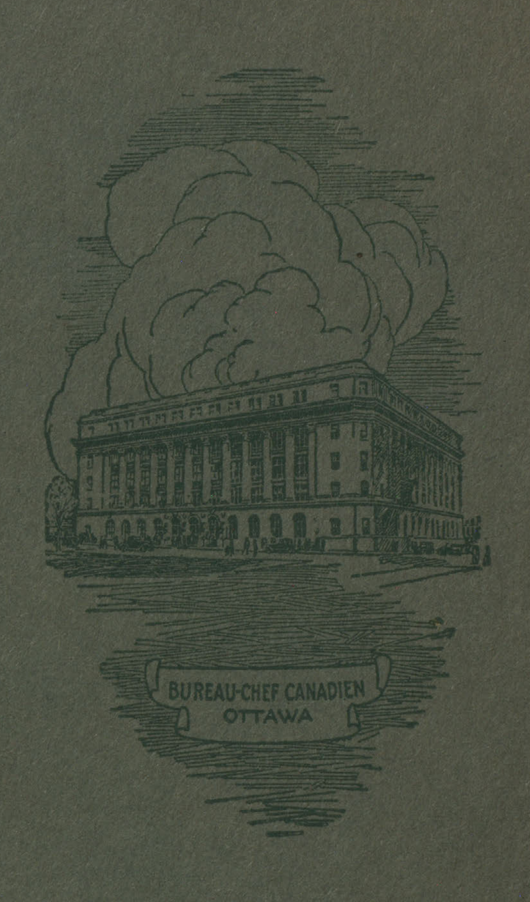
---

2 sandwichs aux tomates sur du pain de blé entier
1 pomme cuite au four
Un petit gâteau et du lait

TABLE ALPHABETIQUE DES MATIERES

TABLE ALPHABETIQUE DES MATIERES—Suite

TABLE ALPHABETIQUE DES MATIERES—Suite



(d) **331 L.W.**—Imprimé au Canada